

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
Національний університет «Чернігівська політехніка»  
Навчально-науковий інститут права і соціальних технологій  
Факультет соціальних технологій, оздоровлення та реабілітації  
Кафедра фізичної реабілітації

***ОСНОВИ ОЗДОРОВЧОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ  
ТА РЕКРЕАЦІЇ У РОДИНІ***

Навчально-методичний посібник  
для здобувачів вищої освіти спеціальностей  
017 – Фізична культура і спорт (освітній ступінь бакалавр)  
227 – Фізична терапія, ерготерапія (освітній ступінь бакалавр)

Чернігів 2023

УДК 796.01:37.018.1 (075.8)

Ч 49

*Рекомендовано до друку вченою радою Національного університету «Чернігівська політехніка» (протокол № 8 від 03.07.2023 року).*

**Рецензенти:**

*Мединський С. В.*, професор, доктор педагогічних наук, професор кафедри теорії і методики фізичного виховання та спортивних дисциплін Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького;

*Кривенко А. П.*, доцент, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри спорту Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка.

*Желізний М. М.*, доцент, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичної реабілітації Національного університету «Чернігівська політехніка»;

**Черняков В. В., Зайцев В. О., Ридзель Ю. М.**

Ч 49 Основи оздоровчого фізичного виховання та рекреації у родині: навчально-методичний посібник для здобувачів вищої освіти спеціальностей 017 – Фізична культура і спорт (освітній ступінь бакалавр), 227 – Фізична терапія, ерготерапія (освітній ступінь бакалавр). Чернігів: НУ «Чернігівська політехніка», 2023. 121 с.

У посібнику розкрито значення та особливості фізичного виховання дітей у родині як напряму оздоровлення та рекреації, подано характеристику основних форм фізичного виховання, що дозволяють забезпечити повноцінний фізичний розвиток дитини. Посібник рекомендується для практичного застосування у навчальному процесі вищого навчального закладу та озброєння батьків теоретичними та практичними знаннями у галузі оздоровчого фізичного виховання та рекреації.

**УДК 796.01:37.018.1 (075.8)**

© Черняков В. В., Зайцев В. О.,  
Ридзель Ю. М., 2023  
© Національний університет  
Чернігівська політехніка, 2023

## ЗМІСТ

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ЯК ОСНОВА ГАРМОНІЙНОГО РОЗВИТКУ ДИТИНИ .....	4
ЗАСОБИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ФОРМУВАННІ ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ .....	10
Особливості організації та дотримання режиму дня.....	10
Зміст і сутність загартовування у фізичному вихованні дітей.....	15
Цілющі властивості прогулянки.....	15
Сутність та значення повітряних ванн.....	22
Водні процедури як засіб загартовування дітей .....	24
Методичні особливості застосування сонячних ванн .....	26
Фізичне виховання малят .....	28
Фізичне виховання дошкільнят .....	37
Фізичне виховання школярів .....	43
Організація дозвілля – важливий фактор формування здорового способу життя дитини.....	48
Правильна постава передумова гарного здоров'я дитини.....	48
Особливості застосування основних форм фізичного виховання у родині.....	69
Особливості вибору та застосування фізичних вправ.....	102
Спортивний куточок вдома – шлях до здоров'я дитини.....	109
Правила вибору спортивного інвентарю для занять фізичними вправами .....	111
ПЕРЕЛІК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	116

## **ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ЯК ОСНОВА ГАРМОНІЙНОГО РОЗВИТКУ ДИТИНИ**

В усі часи існування людства найдорожчим скарбом у житті людини були і є діти. Саме від них залежить не тільки щастя родини, а й майбутнє сучасного суспільства.

Відомо, що саме у дитинстві та юності формуються усі основні життєві звички людини та закладаються основи майбутнього здоров'я, як біологічного, так і психічного. Тільки привчивши дитину постійно піклуватися про своє здоров'я, виховавши в ній корисну звичку регулярно виконувати фізичні вправи, виробивши у ній відчуття дискомфорту, яке виникає за відсутності постійної фізичної активності, можна розраховувати, що у майбутньому вона залишиться відданою вихованій у дитинстві потребі до рухів, що стала також звичною, як умивання вранці. Втрачені можливості фізичного розвитку у дитинстві важко, а часом і неможливо надолужити у більш зрілому віці.

Гармонійне виховання (зокрема фізичне) дітей будь-якого віку – дуже важлива та складна справа. Держава Україна покладає на себе значну частину турбот з навчання та виховання учнівської молоді, але чимала частка відповідальності у цьому припадає на родину [5, 15, 26].

Звичайно батьки добре знають, як треба годувати й одягати дитину чи яке значення для її здоров'я має перебування на відкритому повітрі, але нерідко вони менш обізнані у питаннях оздоровчого фізичного виховання дітей, у той час як саме воно є найбільш потужним чинником гармонійного розвитку дитини й, крім того, ефективно сприяє попередженню багатьох захворювань.

Недостатній рівень фізичної активності дітей особливо негативно позначається у періоди активного росту тіла дитини й підлітка, коли прискорений розвиток кісток і м'язів не підкріплюється відповідним тренуванням систем кровообігу й дихання та збільшенням м'язового потенціалу дитини. Такі диспропорції розвитку нерідко є основними причинами погіршення здоров'я дітей, зниження в них життєвого тону. Правильно ж організований руховий режим, розумне чергування різних

фізичних навантажень та загартовування дозволяють пом'якшити негативні наслідки акселерації, не допустити виникнення захворювань, допомагають організму краще збалансувати процеси росту й фізіологічного розвитку. Дуже важливо, щоб усе життя дитини з перших днів після народження було правильно організоване, а різні методи оздоровчого фізичного виховання та рекреації доцільно застосовувалися залежно від віку, здоров'я дітей та їх особливостей розвитку [5, 6].

Психологи зазначають, що підхід до кожної дитини не може бути однаковим. Необхідно брати до уваги стан її здоров'я, рівень фізичного розвитку, схильності, інтереси, здатності, а також самопочуття й настрої. Велике значення мають і умови, у яких живе дитина, оскільки вони можуть суттєво позначатися на режимі дня, відпочинку, харчуванні, сні.

Фізичне виховання учнівської молоді, здійснюване нашою державою, починається з турботи про дітей, які відвідують дошкільні навчальні заклади. Із дітьми дошкільного віку проводяться різноманітні форми фізичного виховання (ранкова та гігієнічна гімнастика, фізкультхвилинки, фізкультпаузи, спортивні розваги та свята, дні здоров'я тощо) й різні види занять (традиційні та сюжетні, навчальні, пізнавальні, розвивальні, ігрові тощо), що сприяють правильному їхньому фізичному розвитку, зміцненню здоров'я й формуванню техніки більш складних рухів. Особливе місце у цьому переліку оздоровчих засобів фізичного виховання посідає загартовування дошкільнят [5, 6, 17].

Більш повноцінну загальну фізичну підготовку отримують вже школярі протягом 9-12 років навчання у школі під час уроків фізкультури та у дитячих спортивних школах і юнацьких секціях спортивних товариств.

Сучасні дослідження науковців засвідчують, що правильно організоване фізичне виховання позитивно позначається на покращенні розумового розвитку дітей. Виконуючи різноманітні фізичні вправи, а також у процесі рухливих ігор діти збагачуються новими відчуттями, поняттями, уявою. При цьому також забезпечується розвиток цілеспрямованого мислення, зміцнюється пам'ять, поліпшується здатність до активної творчої діяльності.

Раціонально побудований процес фізичного виховання дітей дозволяє створити гарні умови для забезпечення процесу навчання у школі. Здоровіші, загартовані, добре фізично розвинені діти, як правило, більш успішно сприймають навчальний матеріал, майже не пропускають занять у школі через простудні захворювання. Такі діти більш працездатні, менше стомлюються й з більшим успіхом долають труднощі. У процесі занять фізичними вправами в дітей формується така важлива моральна якість, як свідоме ставлення до праці.

У юних фізкультурників, об'єднаних у дружні спортивні колективи, спільні тренування й змагання виробляють та закріплюють звички до взаємної допомоги й підтримки, до підпорядкування особистих бажань і запитів волі й інтересам колективу у боротьбі за досягнення спортивного успіху.

Безумовним є той факт, що при виконанні різноманітних фізичних вправ та у процесі рухливих ігор діти свідомо виявляють активність, наполегливість, рішучість, долають доступні їхнім можливостям перешкоди. Тим самим зміцнюється їхня воля, розвивається багато позитивних морально-вольових рис характеру.

Водночас фізичне виховання тісно пов'язане із трудовим вихованням та політехнічним навчанням. Заняття гімнастикою, спортом та іграми сприяють формуванню в дітей правильної постави й координації рухів, що також необхідно для праці. Вони допомагають розвитку рухів без надмірної витрати зайвої енергії, умінню швидко входити у потрібний темп і ритм роботи, виконувати робочі завдання спритно й швидко, виявляючи при цьому наполегливість і завзятість. Доведено, що діти, які регулярно займаються гімнастикою, спортом, іграми, успішно опановують прийомами, необхідними у різних видах трудової діяльності [2, 3, 9].

Допомагаючи вирішенню завдань розумового розвитку й трудового виховання, фізичне виховання вирішує й свої основні завдання. Вони спрямовані насамперед на оздоровлення, зміцнення здоров'я, правильний фізичний розвиток та загартовування; вироблення, удосконалювання й закріплення навичок у ходьбі, бігу, стрибках, метанні, плаванні, катанні на

ковзанах, пересуванні на лижах тощо, а також на розвиток таких фізичних здібностей, як спритність, швидкість, сила, витривалість, гнучкість, координація рухів тощо.

Фізичне виховання дітей систематично здійснюється у дошкільних навчальних закладах, школах, громадських організаціях й, безумовно, повинне проводитися й у родинному колі.

Відповідальне ставлення в кожній родині до питань здорового способу життя дозволить забезпечити правильне фізичне виховання дітей. Але батькам треба добре розуміти, який саме вплив виявляють фізичні вправи на організм людини.

Процес оздоровчого фізичного виховання та рекреації дітей у родині передбачає вирішення низки таких завдань:

- збереження й зміцнення здоров'я;
- підвищення працездатності (важливою умовою високої працездатності організму є його тренуваність);
- загартовування організму, підвищення його адаптаційних можливостей до різних температурних умов;
- усебічний фізичний розвиток (він є критерієм якості й ефективності усієї системи фізичного виховання дітей);
- розвиток в дітей рухових якостей (сили, швидкості, витривалості, спритності, гнучкості, координації рухів) за допомогою систематичного виконання спеціальних комплексів вправ;
- озброєння дітей теоретичними відомостями з питань фізичної культури й спорту (зміст і методика, засоби та форми занять окремими видами фізичних вправ, гігієна сну, харчування, загартовування тощо);
- виховання в дітей стійкого інтересу, потреби до систематичного виконання фізичних вправ;
- формування в дітей середнього й старшого віку навичок організації й проведення занять у родині з молодшими дітьми (проведення ранкової гігієнічної гімнастики, фізкультпауз, рухливих ігор, навчання плаванню тощо);

- усунення недоліків фізичного розвитку (порушення постави, плоскостопість, клишоногість, реабілітація після перенесених хвороб чи операцій тощо).

Будь-які рухові дії супроводжуються складними хімічними й фізичними явищами в організмі, і насамперед у м'язах. При цьому поліпшується засвоєння поживних речовин – жирів і вуглеводів, що дають енергію для роботи м'язів і інших органів, а також білків і солей, необхідних для росту й розвитку зростаючого організму. Чим активніше працюють м'язи, тем швидше відбувається кровообіг і кровопостачання органів і тканин, поліпшується їх живлення [2].

Системою наукових досліджень доведено, що ефективний розвиток м'язів залежить від впливу центральної нервової системи. Під час виконання фізичних вправ нервові імпульси, що надходять із мозку, змушують м'язи скорочуватися з більшою силою. Цікаво те, що імпульси (роздратування) від центральної нервової системи надходять до м'язів навіть тоді, коли людина перебуває у стані спокою, тобто вони без участі волі людини трохи напружені. Такий стан м'язів має назву тонус.

Тонус м'язів відіграє важливу роль у збереженні гарної постави тіла. Саме тому систематичне виконання фізичних вправ дозволяє підвищувати тонус м'язів, а відповідно перешкоджати порушенням постави,

Водночас у тісному зв'язку з роботою м'язів перебуває розвиток та формування кісток. Під впливом поліпшення кровообігу до кісток надходить більше живильних речовин. Вони краще ростуть у довжину й ширину, стають міцнішими, зв'язки та сухожилки стають більш міцними. Батькам слід мати на увазі, що виконання вправ для м'язів кінцівок та тулуба сприяє зміцненню й серцевого м'яза дитини. Скорочення серця стають більш сильними й частими, підвищується його витривалість [2].

Дуже часто дитина, якщо змалку не залучається до виконання фізичних вправ, страждає порушеннями функції серця і їй складніше справлятися з різними навантаженнями, які зустрічаються у житті. Навіть незначні



навантаження нерідко можуть спричиняти розлади серцевої діяльності. Ось такої великої помилки припускаються ті батьки, які під різними приводами не залучають дітей до виконання фізичних вправ й трудової діяльності.

При плануванні навантаження важливо обов'язково враховувати вік дітей, стан їхнього здоров'я та рівень фізичної підготовленості.

Під час занять з фізкультури чи з окремого виду спорту зростають глибина й частота дихання, легені збільшуються в об'ємі, життєва ємність їх підвищується. Поліпшується робота мозку, залоз внутрішньої секреції, підвищується й обмін речовин в організмі, що сприяє гарній роботі органів травлення, перетравлюванню й засвоєнню їжі. Узгоджену роботу усіх цих систем і органів при виконанні фізичних вправ забезпечує нервова система, утворюючи міцні умовні рефлекси.

Заняття фізичними вправами мають величезне значення для дітей будь-якого віку. Починаючи з раннього дитинства, дуже важливо надавати великої уваги правильному розвитку дітей і вдосконалюванню їх рухової діяльності. Необхідно керувати заняттями дітей, спрямовувати їхні інтереси на доступні й корисні для їх усебічного фізичного розвитку ігри та вправи.

Навіть малят варто спонукувати до самостійних і вільних рухів, а також проводити з ними заняття з оздоровчої гімнастики. А з дітьми у віці від 1 до 3 років проводити разом з гімнастикою найпростіші рухливі ігри. Правильно дібрані фізичні вправи й різноманітні рухливі ігри, проведені під спостереженням дорослих, допомагають дошкільнятам добре фізично підготуватися до школи.

Основним змістом посібника є те, які саме засоби фізичного виховання можна рекомендувати дітям різного віку та яке місце вони повинні посідати у домашньому побуті.

Процес фізичного виховання дітей невід'ємно пов'язаний із такими формами фізичного виховання, як режим і загартовування, які забезпечують повноцінний фізичний розвиток дитини.

# ЗАСОБИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ФОРМУВАННІ ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ

## Особливості організації та дотримання режиму дня

Відомо, що під режимом дня розуміється раціонально спланований та усталений розпорядок життя, тобто правильне чергування роботи або навчання, занять фізичними вправами й відпочинку, режим харчування та сну. Також при встановленні режиму важливо обов'язково враховувати вік дитини, стан її здоров'я, особливості побуту родини.

Правильний режим дня дитини – вимога не випадкова. Тож якщо дитина дотримується правильного режиму, у неї формуються умовні рефлексії, і кожна попередня діяльність стає передумовою до виконання наступної. А це, у свою чергу, дозволяє їй швидко входити у ритм іншої діяльності, миттєво завершуючи попередню. Крім того, чіткий режим допомагає правильно збалансувати роботу та відпочинок, що дуже важливо для повноцінного розвитку дитини та її здоров'я.

Правильно побудований режим дня є основою повноцінного розвитку й виховання дитини, передумовою її гарного здоров'я і передбачає наступне:

- раціональне чергування фізичної і розумової діяльності, а також відпочинку;
- регулярне вживання їжі;
- сон з точним часом засинання та прокидання (він впливає на поліпшення загального самопочуття дітей);
- комплекс гігієнічних заходів;
- достатню тривалість прогулянок і перебування на відкритому повітрі за умови високої рухової активності.

Крім того важливим компонентом планування режиму дня є встановлення правил перегляду телевізійних передач (наприклад, кожен член родини може дивитися телепрограми по телевізору не більше двох годин на день), встановлення правил користування Інтернетом і обмеження часу для комп'ютерних ігор. Також не слід заохочувати один одного до виконання

фізичних вправ продуктами харчування та смаколиками особливо борошняними та калорійними, а сімейне дозвілля поставити на перше місце (які б не були турботи – не дозволяти собі забувати про спільний відпочинок).

Усім відомо, що потреба дитячого організму у поживних речовинах, які витрачаються на його зростання й розвиток, винятково велика. Тому поряд з організацією фізичного виховання, достатнім перебуванням на відкритому повітрі й повноцінним спокійним сном особливо важливо забезпечити правильне й повноцінне харчування дітей.

Побудова правильного режиму дня передбачає такі дії батьків: встановити час, коли дитина повинна лягати спати, прокидатись, їсти, виконувати завдання на уроках та домашні завдання, гратись, гуляти, виконувати посильні для неї обов'язки по домашньому господарству. Порухення певного розпорядку позначається на сні дитини, її апетиті, загальному самопочутті.

При складанні режиму дня потрібно обов'язково враховувати вікові особливості й насамперед діяльність нервової системи. Чітке дотримання режиму дня привчає дитину не тільки до певного порядку, але й заощаджує її сили, зміцнює здоров'я, виховує твердість характеру. Звичайно, важко привчити дитину дотримуватися усіх пунктів режиму, але якщо виявити наполегливість, їй буде легше це робити.

Нервова система дитини дуже швидко стомлюється від сильних емоційних вражень. Залежно від віку надмірне стомлення виявляється по-різному: немовля погано засинає, багато кричить, сон неспокійний; прокидаючись, воно плаче. Більш старші діти стають дратівливими, примхливими; діти шкільного віку неухажні, недисципліновані, неврівноважені.

Поради батькам, що мають дітей у віці до 3 місяців, стосовно побудови їхнього режиму полягають у наступному: годувати 7 разів на день, через кожні 3 години, із шестигodinною нічною перервою, а більш міцних дітей – 6 разів, через 3,5 години, з нічною перервою у 6,5 годин. Сон денний має бути 4 рази по

2 години; нічний сон – 10,5-11 годин. Цей годинник режиму встановлюється лікарем разом з матір'ю залежно від індивідуальних особливостей дитини й побутових умов.

Зі збільшенням віку дітей зменшуються й періоди їхнього сну, і тому до режиму вносяться відповідні зміни. Так, у 5-6 місяців дітей годують 5 разів протягом дня, кожні 4 години, з восьмигодинною нічною перервою. Денний сон має бути 3 рази по 2 години, нічний – 8-10 годин. У більш старшому віці (9-10 місяців) тривалість денного сну скорочується до 3,5-4 годин, а добова тривалість сну встановлюється у межах 13,5-14 годин.

При переході дитини з одного режиму на інший звичайно потрібно кілька днів для того, щоб вона звикла до нового розпорядку.

Дітей дошкільного віку годують 4 рази на день: ранковий сніданок, обід, полуденок та вечеря, між якими робляться перерви у 3-4 години. Тривалість денного сну для 3-4-річних дітей повинна бути 2 години, а для 5-6-річних – 1,5 години. Нічний сон для дітей молодшої групи – 12 годин, а для дітей старшої – 11 годин. Гуляти й гратись на відкритому повітрі дітям необхідно у зимовий і осінній час не менш 4 годин на день, а влітку й навесні перебувати на відкритому повітрі якнайбільше часу.

Величезна роль режиму дня й для дітей шкільного віку, оскільки від того, наскільки правильно він організований, залежить не тільки стан здоров'я та фізичний розвиток, але й працездатність, а також успішність їх у школі.

Свій день школяру потрібно починати з ранкової гімнастики й особистої гігієни. На усе це має витратись не більше 30-40 хвилин. Знаючи розпорядок дня дітей і підлітків у школі, можна правильно організувати повноцінний режим кожної дитини у родині.

На виконання домашніх завдань у режимі дня молодших школярів приділяється 1,5 години, у середніх класах – 2 години, у старших класах – 3 години. Недоцільно приступати до виконання домашніх завдань одразу ж після приходу зі школи чи обіду. Спочатку треба влаштувати перерву між кінцем уроків у школі й виконанням домашніх завдань вдома для учнів I-IV класів –

3,5 години, для учнів V-IX класів – 3 години й для учнів X-XI класів – не менше 2,5 годин. У цю перерву доцільно влаштувати прогулянки, екскурсії й ігри на відкритому повітрі. Учні першої зміни повинні починати виконання домашніх завдань з 16-17 години дня, а діти, що навчаються протягом другої зміни – з 8-9 години ранку.

Школярі повинні харчуватись так само, як і дошкільники, 4 рази на день, у чітко визначений час. Сон 6-7-річного школяра має становити 12 годин, з яких одну годину треба відвести на денний сон. Тривалість сну для 8-9-річних дітей становить 10,5-11 годин; для 10-12-річних – 10-11 годин; для 13-16-річних – 9 годин. Результатом дотримання дітьми і підлітками чіткого режиму стає вироблення певних умовних рефлексів, причому основним подразником є час.

Встановлення правильного режиму для кожної дитини – дуже серйозна й відповідальна справа. При його плануванні треба обов'язково враховувати вік і розвиток дітей, стан їх здоров'я й побутові умови родини, причому слід виходити не зі зручностей дорослих, а з гігієнічних і педагогічних вимог. Для цього батькам потрібно становити розпорядок дня своїй дитині разом з лікарем, а надалі за потреби радитися з ним, а також з вихователем, класним керівником і вчителем фізкультури.

При складанні погодинного режиму дня доцільно користуватись моделлю режиму дня відповідно до біогодин, який має наступний вигляд.

6.00-7.00. Спрацьовує біологічний будильник, що розбуджує усі системи організму. Активізується обмін речовин. Підвищується рівень цукру та амінокислот. Це найбільш корисний час для фізичного навантаження, але не для силових вправ, а для насичення органів киснем. Саме час для ранкової гімнастики.

7.30-8.00. Найкращий час для сніданку.

8.00-8.15. Найліпший час для вживання вітамінів та мінеральних комплексів. Найкраще їх вживати слід не на голодний шлунок.

8.30-10.00. Найкращий час для сонячних ванн, завдяки яким у організмі виробляється вітамін D, дуже потрібний для настрою, кісток, зубів.

10.00-11.00. У цей час мозок налаштований на прийняття важливих та відповідальних рішень. Більш активно працює ліва півкуля, яка відповідає за логічне мислення. Час для розумової діяльності.

13.00-13.30. Оптимальний час для обіду. У цей час травна система працює на повне силу. Їжа повноцінно перетравлюється.

13.30-14.00. У цей час тіло найменш чутливе до болю. Спостерігається зниження активності усіх систем організму. Краще присвятити час спокійній діяльності, що не потребує розумового навантаження.

15.00-16.00. Найкращий час для прогулянки.

16.00-18.00. Найбільш корисний час для посиленого фізичного навантаження. Тренування у цей час найбільш продуктивні та менш травматичні.

18.00-19.00. Знижується активність центральної нервової системи.

18.00-19.00. Час для вечері. Печінка виробляє максимум ферментів.

21.30-22.30. Підготовка до сну. Завершити спокійні домашні справи. Здійснити водні процедури.

Враховуючи модель режиму дня відповідно до біогодин батьки можуть будувати режим дня дитини самостійно, який може варіюватись відповідно до графіку відвідування різноманітних секцій та гуртків дитиною.

#### *Орієнтовний графік режиму дня школяра*

7.00 – час прокидатись для дитини. Важливо привчити дитину лягати спати та прокидатись в один і той же час. Вчасно прокинутись вранці – це, по-перше, організований початок дня, а, по-друге, збалансована психіка та відсутність стресу. Варто пояснити дитині, що 10-20 хвилин ранкового сну можуть їй тільки нашкодити: вона, або щось може забути, збираючись до школи поспіхом, або не встигне поснідати, чи аби як вдягнеться.

7.05-7.30 – ранкова гімнастика, прибирання ліжка, водні процедури.

7.30-7.50 – сніданок.

7.50-8.20 – дорога до школи.

8.30-14.00 – навчання у школі.

14.00-15.00 – обід.

15.00-17.00 – відпочинок.

17.00-19.00 – виконання домашніх завдань.

19.00-19.30 – вечеря.

19.30-21.00 – особистий час.

21.00-21.30 – підготовка до сну.

22.00 – час вклати дитину у ліжко.

Складений розпорядок дня вимагає суворого дотримання. За цим треба стежити батькам. Для цього бажано, щоб вранці діти прокидались разом із батьками, якщо це можливо. Приклад батьків – велика сила. Корисно, щоб і дорослі виконували ранкову гігієнічну гімнастику разом з дітьми. Намагайтеся, щоб їжа була готова в точно встановлений час. Нехай буде тихо в кімнаті, коли школярі виконують домашні завдання, або укладаються спати. Слід пам'ятати, що недосипання й відсутність відпочинку, що повторюються систематично день у день протягом усього навчального року, призводять до серйозного розладу здоров'я школярів. У них з'являються головні болі, дратівливість, швидка стомлюваність, погіршується апетит. Водночас це негативно позначається на фізичному розвитку учнів і опірності їх до різних несприятливих впливів навколишнього середовища.

### **Зміст і сутність загартовування у фізичному вихованні дітей**

Створюючи для дитини сприятливі умови життя, треба одночасно й загартовувати її організм, щоб вона швидко й без шкоди для здоров'я мала змогу пристосовуватися до мінливих умов зовнішнього середовища: холоду, вітру, спеки.

Зміст *загартовування* полягає у систематичному використанні природних факторів з метою забезпечення підвищення рівня стійкості організму до дії різних негативних чинників навколишнього середовища. «Систематичність» – ключовий параметр у визначенні змісту загартовування. При не систематичному загартовуванні (час від часу), коли виникають великі

перерви між загартовувальними процедурами, шкода від такого «гартування» може значно перевищити користь.

Сутність загартовування полягає у тому, що під дією постійного впливу відкритого повітря, холоду, сонячних променів і води підвищується опірність організму до негативних впливів навколишнього середовища. Діти менше хворіють простудними й іншими захворюваннями, рідше страждають від нежитю й кашлю, запалення легень і ревматизму.

Загартовувальні процедури поділяються на традиційні і нетрадиційні, комплексне застосування яких дозволяє значно підвищити оздоровчий ефект. До традиційних загартовувальних процедур належать усі форми взаємодії з водою, з повітрям, повітряні ванни, загартування сонцем тощо.

Для найбільш всебічного загартовування важливо застосовувати усі три природні компоненти. Вчені-дослідники ще здавна почали зазначати на тому, що стійкість організму до впливу відповідного подразника (сонце, повітря, вода) значно підвищується у разі систематичної дії на нього. Саме тому застосування різноманітних способів загартовування дозволяє забезпечити максимально ефективний оздоровчий вплив на організм людини.



Зимове загартування

Загартування влітку

Мал. 1. Загартування

Сутність нетрадиційних загартовувальних заходів полягає у використанні специфічних екстремальних впливів: обливання холодною водою; ходьби босоніж по снігу; холодного душу; сну у спальних мішках на веранді; сольових кімнат; ходьби босоніж вологими килимками, просочених розчином морської солі, йоду, відварами трав; полоскання горла холодною водою з додаванням різноманітних трав тощо.



У ході загартовування організм слід пристосовувати до швидких і уповільнених, незначних, посередніх і значних холодних впливів. Такий плин комплексного тренування набуває достатньо важливого значення. Якщо цього не дотримуватись, виробляється фізіологічно слабкий стереотип стійкості, який реагує на обмежений діапазон холодних впливів. Ефективність впливу загартовувальних процедур значно підвищується при їх свідомому поєднанні із виконанням фізичних вправ. При цьому важливо постійно змінювати рівень фізичних навантажень на організм.

Загартовані діти вирізняються гарним здоров'ям, життєрадісні й можуть довго, не застуджуючись, перебувати на повітрі навіть узимку. Крім того, вони не так легко, як незагартовані діти, уражаються інфекційними хворобами, а вже якщо й хворіють, то перебіг захворювання відбувається легше й майже завжди без ускладнень.

Лише система правильно побудованого безперервного загартовування може призвести до безумовного успіху. При цьому важливо дотримуватися таких фізіологічних правил:

- забезпечити поступове збільшення сили впливу подразника, наприклад, водні процедури починати за температури води, що дорівнює кімнатній;
- загартовування мають бути систематичними, а це означає що процедури слід проводити щоденно, а не час від часу, при якому пристосувальні реакції не закріплюються, що конче важливо;
- правильне позування процедур, враховуючи, що головним діючим фактором служить сила подразника, а не тривалість його дії;
- постійний контроль лікаря.

Не слід одразу ж піддавати дітей різким коливанням температури, а потрібно поступово привчати їх до зниження або підвищення її.

Загартовування змінює відповідну реакцію організму на температурні подразники. При цьому в дитини утворюються фізіологічно корисні умовні рефлекси. Здатність до регуляції тепла в дітей грудного віку розвинена значно

слабкіше, ніж у більш старших дітей. У зв'язку з недостатньою зрілістю головного мозку в них також відсутня чітка диференціація відчуттів.

До процесу загартовування дітей різного віку необхідний суворий індивідуальний підхід, оскільки не на усіх дітей однаково впливають коливання температури: одні витримують це порівняно легко, а інші виявляють особливу чутливість. У процесі загартовування батькам варто дотримуватись загально визнаних правил та умов:

- прогулянки з дитиною на відкритому повітрі мають тривати якомога більше часу. Вони доцільні за будь-якої погоди, навіть найгіршої – малюк має навчитись пристосовуватись до усіх примх природи;

- надавати перевагу ходьбі босоніж при знаходженні дитини вдома. Холодова активація нервових закінчень стопи при цьому краще сприятиме процесу загартовування;

- ефективним є зниження улітку температури води у ванні – головним є відчуття комфорту дитиною при цьому. Це є природним, оскільки купання дитини у морі, озері, річці чи ставку вода завжди прохолодна;

- постійне вдягання малюка у теплий одяг дуже часто є помилкою батьків. Переважно захворювання стається тоді, коли дитина пітніє. Якщо дитина вдягнута тепло – її імунітет наче законсервовано, а відповідно він не здатен чинити опір хворобам.

У більшості випадків до загартовування немає абсолютних протипоказань. Будь-яка людина має загартовуватися усе своє свідоме життя. При цьому важливо створити та дотримуватись правильної системи дозування загартовувальних процедур, що особливо актуально на початковому етапі. Загартовуватись найбільш доцільно починати з раннього дитинства. При систематичному загартуванні протягом усього життя доцільно змінювати його форми і методи застосування, які найбільш доступні відповідно до віку.

Незважаючи на загально визнану користь загартування, водночас існують і тимчасові протипоказання для таких процедур [13]:

- захворювання, наслідком яких є підвищена температура;

- напади бронхіальної астми;
- гіпертонічні кризи;
- важкі травми;
- ниркові та печінкові кольки;
- харчові токсичні інфекції.

Отже, правильно організована система загартовування організму постає одним з найбільш важливих та ефективних засобів зміцнення здоров'я дитини. Загартовувальні процедури дозволяють значно підвищити опірність організму до інфекційних захворювань, підсилити стійкість імунної системи. Систематичне застосування загартовувальних процедур дозволяє забезпечити зниження ризику виникнення простудних захворювань. Водночас високий рівень загартованості має зворотний характер: неможливо загартуватися «про запас», на тривалий час. Досягнутий рівень загартованості необхідно постійно підтримувати шляхом продовження загартовувальних процедур – інакше він набуває тенденції до зниження.

### **Цілющі властивості прогулянки**

Піші прогулянки – це одна з найпростіших та водночас найефективніших вправ. Під час ходьби в організмі активізуються численні хімічні та фізичні процеси, які позитивно впливають на стан самопочуття та здоров'я людини.

Регулярні піші прогулянки створюють на організм людини позитивний вплив, який полягає у наступному:

- ходьба дозволяє забезпечити підвищений тонус м'язів та почуватися більш енергійніше;
- значно покращується робота серцево-судинної системи;
- піші прогулянки допомагають скинути зайву вагу;
- ходьба сприяє формуванню правильної постави;
- піші прогулянки зміцнюють кістки;
- ходьба є методом профілактики варикозу та судинних сіток;
- піші прогулянки знімають стрес та напругу.

Питання прогулянки з дитиною таке ж важливе, як і її харчування, догляд за тілом і турбота про здоров'я. Саме на останнє найбільше і впливають прогулянки на вулиці.

За якої температури гуляти з дитиною? Скільки часу можна проводити на вулиці? Що робити під час сильних морозів? А якщо злива? Ці питання організації прогулянки з дитиною не дають спокою батькам в усьому світі.

Саме на відкритому повітрі немовля довго спить, може знаходитись у візочку понад 2 години, і не вередувати. Прогулянки є важливою складовою нормального розвитку дитини. Тому в ідеалі гуляти треба якомога більше: лікарі радять проводити час з дитиною на вулиці не менше 6 годин день.

Починати виносити малят на прогулянку потрібно незабаром після народження. Дитину, що народилася влітку, якщо температура повітря не нижча за  $+12-15^{\circ}\text{C}$ , можна винести гуляти у перші дні життя або організувати її сон у кімнаті за відкритого вікна. Якщо дитина народилася у холодну пору року, її можна уперше винести на прогулянку на 3-4-у тижні життя, за температури повітря що не нижча за  $-5^{\circ}\text{C}$ .



Прогулянка з малям улітку



Прогулянка з малям узимку

Мал. 2. Прогулянка з малям

У перші дні тривалість прогулянок має бути близько 10 хвилин, потім їх потрібно поступово збільшувати й протягом 1-2 тижнів доводити до 30-45 хвилин.

За більш низької температури або вітряної погоди необхідно спершу привчити дитину до холодного повітря у кімнаті. Для цього слід одягти її, як

для прогулянки, і покласти у ліжко або коляску біля вікна з відкритою кватиркою спочатку орієнтовно на 10 хвилин, а потім поступово збільшуючи довести час до 25-40 хвилин.

Для дітей 2-3-місячного віку взимку можна організувати прогулянку на вулиці за температури що не нижча за  $-10^{\circ}\text{C}$  на 30-40 хвилин. У холодні дні прогулянки краще проводити 2 рази на день по 20-30 хвилин, у більш теплий час по 45-60 хвилин і довше.

У віці 3-6 місяців дитина може гуляти за температури повітря до  $-12^{\circ}\text{C}$ , а однорічні діти – за температури до  $-15^{\circ}\text{C}$ . Узимку краще гуляти з дитиною двічі від однієї до двох-трьох годин на день. Улітку слід тримати дитину на повітрі увесь день.

Прогулянки на відкритому повітрі слід проводити з урахуванням сил і можливостей дитини, поступово збільшуючи відстань. Тривалість безперервної ходьби для дитини 1,5-2 років має становити орієнтовно 5-10 хвилин в одному напрямку із обов'язковим відпочинком протягом 5-10 хвилин перед зворотною дорогою. З дітьми у віці від 2 до 3 років прогулянки можуть тривати 10-15 хвилин в одному напрямку, також з обов'язковим відпочинком.

Прогулянки краще здійснювати у зручному взутті (в кросівках з гарною амортизацією) і вільному одязі відповідно до погоди. Для отримання найбільшої насолоди під час прогулянки ходьби найкраще пересуватись у середньому темпі.



Сімейна прогулянка

Прогулянка після дощу

Мал. 3. Прогулянка з дитиною

Кроки повинні бути не дуже довгими, але й не короткими. Голову та спину слід тримати вертикально, дивитись вперед. Плечі при ходьбі розправити та опустити вниз, а живіт і сідниці повинні бути втягнуті.

Як зрозуміти, що прогулянка відбувається у правильному темпі? Для цього слід звернути увагу на своє дихання: ви повинні бути в змозі вільно розмовляти.

За умов якщо прогулянку неможливо здійснити необхідно виховувати в дошкільників звичку гратись й виконувати фізичні вправи за теплої погоди у кімнаті при відкритому вікні, а за прохолодної – при відкритій кватирці. У зимові холодні дні, за температури  $-8-12^{\circ}\text{C}$ , у присутності дітей кватирки відкривають лише на певний час. Як тільки температура повітря знижується на  $1-2^{\circ}\text{C}$ , їх закривають, а потім, орієнтовно за годину, відкривають знову.

При цьому необхідно пам'ятати, що температура повітря у кімнаті для молодших дітей (3-4 роки) повинна бути  $+19-20^{\circ}\text{C}$ , а для старших (5-6 років)  $+18-19^{\circ}\text{C}$ . У морози до  $-12-15^{\circ}\text{C}$  провітрювати кімнату потрібно за відсутності дитини. Якщо ж дитина залишається у кімнаті її слід одягнути тепліше.

### **Сутність та значення повітряних ванн**

Будь-які батьки, звичайно, прагнуть, щоб їхня дитина була здоровою, а для цього необхідно, щоб вона щодня проводила на відкритому повітрі кілька годин. Тому кожне немовля повинне завжди спати на відкритому повітрі, спочатку у кімнаті з відкритою кватиркою або вікном, а потім на вулиці, у парку або сквері. Починати повітряні ванни можна дітям з 2-3-місячного віку у добре провітрений кімнаті за температури повітря що не нижча за  $+22^{\circ}\text{C}$ , доводячи її згодом до  $+20^{\circ}\text{C}$ .

Фахівці-педіатри рекомендують класти дитину оголеною у ліжку на 2-3 хвилини 1-2 рази на день. Під час повітряних ванн дитину треба кілька раз повертати зі спини на живіт і навпаки. Не слід допускати, щоб вона переохолоджувалася. У літню пору можна проводити повітряні ванни на відкритому повітрі за температури що не нижча за  $+22-20^{\circ}\text{C}$ , у тіні, у добре захищеному від вітру місці.

Повітряні ванни для дітей старших за 1,5 роки починати слід за температури що не нижча за  $+20^{\circ}\text{C}$ , а надалі – при  $+18^{\circ}\text{C}$  тепла. Старшим дітям цілком припустимі ванни навіть за температури у  $+16-15^{\circ}\text{C}$ .



Мал. 4. Повітряні ванни

Тривалість повітряних ванн спочатку не повинна перевищувати 2-3 хвилин для дітей першого року життя й 3-5 хвилин для 2-3 років. Потім вона поступово збільшується й доводиться до 30 хвилин для дітей першого року й 45-60 хвилин для дітей 2-3 років. Найбільш доцільно повітряні ванни влаштовувати 2 рази на день (вранці та ввечері), поділивши час на рівні частини.

При загартовуванні повітрям дітей дошкільного віку важливо привчити їх до перебування на вулиці у легкому одязі. Для цього слід відмовитись від теплих шарфів або декількох хусток, що укутують голову дитини. Під час прогулянок або ігор дітей на вулиці, за відсутності сильних морозів, потрібно залишати шию дитини відкритою, а на голову досить одягти одну теплу вовняну шапочку.

Навесні й восени для дітей найкраще легкий, але теплий одяг, узимку – хутряні шуби й шапки. Разом з тим ноги дитини у холодну, і особливо сиру, погоду повинні бути взуті у сухе й тепле взуття. Надмірно вдягнені діти малорухомі й тому швидше мерзнуть, ніж більш легко й зручно одягнені та мають змогу активно рухатись. Участь у рухливих іграх занадто тепло одягнених дітей призводить до того, що вони швидше втомлюються,



перегриваються, і як наслідок сильно потіють. А це у свою чергу призводить до того, що вони частіше зазнають застуди.

Тривалість перебування дітей шкільного віку на повітрі відповідно збільшується, а температурні норми при цьому знижуються. Так, здорові діти можуть приймати повітряні ванни за температури що не нижча за  $+18-20^{\circ}\text{C}$  тривалістю від 10 хвилин до 1-3 годин, перебуваючи при цьому у русі. Поступово можна їх привчити приймати ванни й за більш низької температури, наприклад для старших дітей при  $+15-16^{\circ}\text{C}$ .

Хворобливі діти, які піддаються частим простудним захворюванням, або ослаблені після перенесених захворювань можуть приймати повітряні ванни за температури повітря що не нижча за  $+22^{\circ}\text{C}$  тривалістю від 5-6 хвилин до 0,5-1 години. Причому, для цього необхідно отримати дозвіл лікаря.

### **Водні процедури як засіб загартовування дітей**

Для загартовування дітей водою застосовуються обтирання, обливання та купання.

Найбільш ніжною й простою процедурою для немовлят є обтирання тіла м'якою губкою, змоченою у солоній воді (1 чайна ложка кухонної солі на склянку кип'яченої води) за температури її для шестимісячних малят у межах  $+35-36^{\circ}\text{C}$ . Кожні 5-7 днів температура поступово знижується на  $1^{\circ}\text{C}$ . Для дітей віком від одного року температура води доводиться до  $+30^{\circ}\text{C}$ , а для 2-3-річних до  $+25-26^{\circ}\text{C}$ .

Обтирання дітей дошкільного віку починають за температури води у межах  $+32-33^{\circ}\text{C}$  і доводять її, поступово знижуючи, до  $+20-22^{\circ}\text{C}$  для молодшого віку (3-4 роки) і  $+18-19^{\circ}\text{C}$  для старших (5-6 років), але не нижче  $+16-17^{\circ}\text{C}$  як улітку, так і взимку. Тривалість цієї загартовувальної процедури має становити 3-4 хвилини.

Якщо обтирання дитини починається зі шкільного віку, то температура води при цьому повинна бути: для молодших школярів (6-10 років) –  $+28-30^{\circ}\text{C}$ , для середніх (10-15 років) –  $+24-26^{\circ}\text{C}$ , а для старших (15-17 років) –  $+22-24^{\circ}\text{C}$ . Через кожні 2-3 дні температуру води слід знижувати на  $1^{\circ}\text{C}$ . Цілком здоровим



і міцним дітям 16-17 років можна дозволити знижувати температуру води до  $+15-18^{\circ}\text{C}$ , а в окремих випадках навіть переходити до обтирання крижаною водою. Але це можливо тільки за умови регулярного, щоденного купання у відкритій водоймі.

Найбільш ефективною процедурою є обливання. Дуже корисні обливання дітям 1-1,5 років ледве теплою водою із глечика або лійки. За умови спекотної температури влітку обливання можна робити навіть немовлятам.

Спочатку температура води при обливанні повинна становити  $+35-36^{\circ}\text{C}$ , потім її знижують кожні 2-3 дні на  $1^{\circ}\text{C}$  (для дітей 2 років до  $+26-28^{\circ}\text{C}$ , 3 років до  $+24-26^{\circ}\text{C}$ , дошкільників до  $+20-22^{\circ}\text{C}$ ).



Мал. 5. Загартування обливанням узимку

Температура повітря у приміщенні при обливанні повинна бути не нижчою за  $+18-19^{\circ}\text{C}$ . Влітку слід проводити обливання на повітрі за температури що є не меншою за  $+18^{\circ}\text{C}$ . Тривалість оздоровчого обливання має становити – 1-2 хвилини. Після обливання необхідно швидко витерти дитину насухо.

Обливати нервових, легко збудливих дітей слід трохи підігрітою водою (до  $+35-36^{\circ}\text{C}$ ). Маленьких дітей (до 7-9 років) спочатку обтирайте самі, а потім обов'язково привчайте їх виконувати цю процедуру самостійно.

Найкращим і найбільш приємним способом загартовування у літню пору є купання у природній водоймі (річці, озері або морі), яке дозволяється дітям старшим за 2 роки. Починати купання дошкільників треба з одного разу у

тихий сонячний день за температури повітря що не менша за  $+25-28^{\circ}\text{C}$ , а води для молодших дітей  $+24^{\circ}\text{C}$  та для старших –  $+22^{\circ}\text{C}$ .

Купання дітей шкільного віку допускається 2 рази на день із перервою у 3-4 години й за більш низької температури води й повітря. Перші дні діти повинні перебувати у воді не більше 1-2 хвилин, а надалі до 5-6 хвилин. Для старших дітей (15-17 років), що вміють плавати, перебування у воді у спекотні дні можна збільшити до 15-20 хвилин. Надалі, коли діти звикають до купання, можна не переривати його навіть у прохолодну погоду за температури повітря  $+18-16^{\circ}\text{C}$ . При купанні потрібно пам'ятати, що чим холоднішою є вода, тем менше часу можна перебувати у ній дітям і тим більше рухатися. Треба стежити, щоб у них не з'являлося сильного збліднення, посиніння й утвору «гусячої шкіри». Ще до появи цих ознак слід змушувати дітей виходити з води. Не слід дозволяти купатися раніше ніж за 0,5-1 години після сніданку й раніше ніж за 1,5-2 години після обіду.

#### **Методичні особливості застосування сонячних ванн**

Могутнім засобом зміцнення організму дітей є сонячні ванни. Однак слід пам'ятати, що неправильне їх застосування може завдати дитині значної шкоди. Крім теплової, сонце виявляє потужну хімічну дію: ультрафіолетові промені поліпшують якісний склад крові, підвищують засвоюваність живильних речовин тканинами тіла.

Під впливом сонячних променів значно підвищується здатність організму протистояти різним захворюванням, особливо розвитку рахіту. Однак немовлятам можна застосовувати сонячні ванни тільки з дозволу лікаря й не раніше шестимісячного віку за температури повітря у тіні яка є не нижчою за  $+20-23^{\circ}\text{C}$ . Дітям до шести місяців сонячні ванни не рекомендовані, а деяким навіть і протипоказані.

Тривалість сонячних ванн у перші дні має складати 2-3 хвилини. Протягом наступних днів їх тривалість збільшується на 1-2 хвилини й поступово доводиться до 20-30 хвилин. Дітям від 3 років тривалість сонячних

ванн доводиться до 45-60 хвилин за температури повітря у тіні що є не меншою за +18°C.



Мал. 6. Сонячні ванни

Прийняття сонячних ванн слід здійснювати у захищеному від вітру місці. Для цього треба постелити чисте простирадло й укласти роздягнену дитину на спину, ногами до сонця, обов'язково прикриваючи голову легкою білою панамкою. Положення тіла дитини треба послідовно змінювати, кожні три дні слід подовжувати опромінення кожної сторони тіла на 1 хвилину, для того щоб поступово довести тривалість сонячної ванни з 12-15 до 20-30 хвилин. Після неї бажано облити дитину водою, нагрітою на сонці до +28-30°C, потім витерти шкіру насухо й відправити дитину у тінь для відпочинку на 20-30 хвилин.

У центральній та північній частині України найкраще приймати сонячні ванни з 10 до 12 годин ранку та після 16 години, у південній – до 10 години та після 17 години. Надмірне приймання сонячних ванн може призвести до опіку на шкірі й викликати в дитини млявість, слабкість або, навпаки, надмірне збудження, дратівливість, поганий сон, а також несприятливі зміни в організмі. При прийнятті сонячних ванн необхідно дуже уважно спостерігати за станом дитини, і при найменшому погіршенні її самопочуття припиняти сонячні ванни й негайно звернутися до лікаря. Тільки лікар може вирішити, чи варто їх проводити надалі.

Дітям шкільного віку після сонячних ванн рекомендується обтирання рушником, змоченим у воді за температури +18-20°C, або обливання, спочатку водою за температури +24-26°C, а за тиждень після початку процедури

приймання ванн +20-22°C. Приймання сонячних ванн звичайно поєднується з купанням у річці, озері або морі, але перед купанням треба обов'язково відпочити у тіні й тільки потім входити у воду.

Правильно організоване загартування є одним з найважливіших елементів гігієнічного режиму дитини. Різні форми загартування доцільно поєднувати з фізичними вправами й іграми, що посідають важливе місце у житті дітей. З метою полегшення батькам правильного добору фізичних вправ залежно від віку й розвитку дітей, нижче за текстом наводяться рекомендації відповідно до різних груп – ранньому віку (до 3 років), дошкільникам (від 3 до 7 років) і школярам.

### **Оздоровче фізичне виховання та рекреація малят**

Діти першого року життя не здатні до виконання самостійних і складних рухових дій. У перші тижні вони роблять руками й ногами тільки безладні, неузгоджені рухи. Тонус м'язів-згиначів рук і ніг підвищений до 3-4 місяців, через що ручки в них зігнуті, а ніжки підтягнуті до живота. У 3,5-4 місяці діти вже хапають іграшки, розмахують ними. У віці 4-4,5 місяців дитина самостійно повертається зі спини спочатку на бік, а потім на живіт. У 5 місяців піднімає витягнуті руки вперед та вгору, а у 6 місяців уже повертається з живота на спину й сидить. У 7 місяців дитина піднімається навколінці, у 8 місяців починає самостійно повзати.

Більшість дітей починає ходити у 11-13 місяців. З початком ходьби успішно розвиваються основні рухи, властиві дітям більш старшого віку. До кінця другого року життя діти вже ходять більш сміливо, упевнено й швидко, легко долаючи перешкоди, що можуть зустрічатися при ходьбі.

Більшість батьків, по недосвідченості вважають, що їхній крихітці ще далеко до активних занять гімнастикою. Їм здається, що дитина повинна спочатку підрости, навчитися ходити, бігати, а вже потім можна приступати до гімнастики й загартовування.

Деякі батьки навіть намагаються обмежити рухову активність своїх немовлят, туго сповивають їх. Вони не знають, що таке «дбайливе» ставлення

до немовлят несе не користь, а насамперед шкоду, тому що без здійснення активних фізичних рухів неможливий нормальний фізичний розвиток маленької дитини.

У період раннього дитинства досить швидко формується вищий відділ центральної нервової системи – кора головного мозку. І цьому найважливішому органу, який регулює життєдіяльність організму, необхідно влаштовувати постійний приплив усе нових і нових вражень. А для маляти навіть найпростіший рух несе нескінченну безліч новизни!

Враховуючи усе це, дуже важливо виконувати із немовлятами різноманітні гімнастичні вправи. Крім того, вони, сприяючи розвитку й зміцненню опорно-рухового апарату дитини, є ефективною профілактикою рахіту та гіпотрофії.

Розвиток кори головного мозку й кістково-м'язової системи забезпечує своєчасне формування необхідних рухових навичок у дітей та дозволяє їм упевнено й правильно сидіти, стояти, ходити, а також виконувати різні складні рухи.

Особливо корисна гімнастика для дітей, які повільно розвиваються. Вона конче необхідна, якщо в дитини слабкі м'язи й зв'язки, виявлені такі дефекти, як кругла спина, вдавнена грудна клітка, якщо викривлені гомілки, виявлено клишоногість і плоскостопість.

Виконувати гімнастичні вправи можна починати коли дитині вже виповниться 1,5-2 місяці, а масажні процедури рекомендується починати ще раніше, з 3-4 тижнів життя дитини. Але приступати до занять самостійно у жодному разі не можна, оскільки не кожній дитині й не завжди гімнастика корисна. Взагалі не рекомендується гімнастика дітям при гострих, лихоманних захворюваннях, деяких формах уроджених пороків серця, хворобах крові, активному туберкульозному процесі, важкому ступені рахіту, хворобах нирок і печінки, а також розповсюджених захворюваннях шкіри. Особливо при захворюваннях шкіри не рекомендується надавати масаж.

Тільки лікар може вирішити питання про можливість виконувати гімнастичні вправи та порадити, які саме вправи робити.

Спочатку у зв'язку з відсутністю в дітей свідомих активних рухів і перевагою в них напруги (тонусу) м'язів-згиначів над розгиначами з ними проводяться тільки рефлекторно-активні рухи, які виникають у відповідь на спеціально застосовані подразники (хвотальний, підошовний, спинний та інші рефлекси). Не можна призначати дитині гімнастичні вправи, до виконання яких її нервово-м'язовий апарат не підготовлений.

*Орієнтовне заняття з малятами віком від 1,5 до 3 місяців.*

Дитина лежить на спині.

1. Масаж рук (гладження) від кисті до плеча.
2. Масаж ніг (гладження) від стопи до стегна.
3. Масаж стоп (розтирання).
4. Повороти тулуба праворуч та ліворуч, притримуючи долоньями грудну клітку.
5. Масаж живота (гладження).
6. Масаж грудей (розтирання).
7. Рефлекторне розгинання хребта. Дитина лежить на боці, дорослий проводить пальцем уздовж хребта знизу вгору, що викликає інстинктивне вигинання хребта.
8. Масаж спини (гладження).
9. Масаж ніг (натискання й розтирання).
10. Масаж сідниць (поплескування).
11. Рефлекторне повзання. Робити своєю рукою підпирання підошов зігнутих ніг дитини, що викликає відштовхування й просування її по столу.

По мірі розвитку дитини й природного зниження підвищеного тонусу м'язів-згиначів (до 3-4 місяця) у комплекси гімнастичних вправ включаються рухи для кінцівок і тулуба, що виконуються з дитиною дорослими. Це будуть найпростіші й легкі вправи: схрещування рук дитини на груди, розведення їх у сторони, згинання у ліктях, до плечей, піднімання вперед. Згинання й

розгинання стоп, піднімання випрямлених ніг до вертикального положення. Треба активувати повороти дитини зі спини на живіт, допомагати маляті виконувати крокові рухи, підтримуючи її.

*Орієнтовне заняття з дитиною віком 3-4 місяці.*

1. Масаж рук (розтирання).
2. Схрещування рук перед грудьми.
3. Масаж ніг (натискання й розтирання).
4. Згинання обох ніг, приводячи стегна до живота.
5. Масаж живота.
6. Масаж грудей.
7. Поворот зі спини на живіт. Рефлекторний поворот при потягуванні за зігнуту у лікті руку і ноги.
8. Масаж спини (натискання та гладження).
9. Масаж сідниць (пощипування).
10. Прогинання спини. У дитини, що лежить на животі, підняти ноги над столом, фіксуючи своєю рукою її поперек.
11. Повзання (з допомогою) – та сама вправа, що й №11 у попередньому комплексі, але підтримуючи дитину під живіт, злегка допомагати їй просуватися вперед.
12. Прогинання спини («ширяння»). Підняти над столом дитину, що лежить животом на долонях витягнутих рук дорослого. Це спричинить в неї відведення голови назад та випрямлення ніг.

Ці вправи замінюються надалі активними рухами. По мірі росту й розвитку дитини гімнастичні вправи для комплексу слід ускладнювати. Взявши руки дитини, дорослий може робити ними колові рухи, можна піднімати ноги, таз тощо. Дуже гарна вправа – повзання.

Спочатку необхідно допомагати дитині, а потім надати їй можливість повзати самостійно. Масажні процедури у цьому віці вже не застосовуються.

*Орієнтовний комплекс вправ для дітей віком 5-6 місяців.*

1. Почергове розгинання рук.

2. Почергове піднімання прямих ніг.
3. Перехід у положення сидячи (з положення лежачи на спині) з підтримкою за руки, фіксуючи ноги.
4. Поворот зі спини на живіт (із захопленням ніг і спонуканням до рефлекторного повороту).
5. Відведення плечей назад. У дитини, що лежить на животі, піднімати верхню частину тулуба над столом, захопивши зігнуті передпліччя.
6. Згинання ніг (поперемінне, імітуючи рухи велосипедиста).
7. Випрямлення рук вперед (поперемінне, імітуючи рухи боксера).
8. Опускання прямих ніг убік. У дитини, що лежить на спині спочатку піднімати ноги вперед, а потім опускати їх у сторони до торкання стола.
9. Переступання. У положенні лежачи на спині зігнутими ногами робити поперемінні дрібні «кроки» по столу.
10. Повзання за іграшкою. Перед лежачою на животі дитиною поставити іграшку, спонукуючи її повзти й дістатись іграшки.

Після 6-7 місяців рухи стають більш цілеспрямованими й складними, діти починають самостійно виконувати вправи, яким їх навчили дорослі.

*Орієнтовний комплекс вправ для дітей віком 7-8 місяців.*

1. Піднімання рук вперед (тримаючись за кільця, утримувані дорослим).
2. Піднімання ніг. Одночасне піднімання ніг до прямого кута.
3. Перехід у положення сидячи (та сама вправа, що й №3 у попередньому комплексі, але притримуючи дитину за одну руку).
4. Поворот зі спини на живіт (спонукаючи до самостійного повороту потягуванням за руку).
5. Піднімання тулуба. У дитини, що лежить на спині, піднімати ноги й тулуб над столом, без відриву плечей і голови.
6. Колові рухи ніг (згинаючи обидві ноги й приводячи стегна до живота).
7. Піднімання ніг і тулуба. У дитини, що лежить на животі піднімати ноги й тулуб, захопивши ноги за гомілковостопні суглоби.
8. Перехід у положення сидячи, тримаючись за кільця.



9. Діставання іграшки. У дитини, що сидить, руки тягнуться за іграшкою, яка відсувається.

10. Повзання за іграшкою (як і вправа №10 у попередньому комплексі, але у положенні навпочіпки).

До 10-12 місяців рухи в дітей стають свідомими, і завершується формування навичок самостійно стояти й ходити. У заняття вводяться елементи ігрових дій.

*Орієнтовний комплекс вправ для дітей віком 9-12 місяців.*

1. Почергове піднімання рук вгору, тримаючись за кільця (дитина сидить на столі).

2. Відведення ніг у сторони, по черзі піднімаючи їх злегка над столом.

3. Колові рухи стопами (по черзі кожною ногою).

4. Повороти тулуба (у положенні сидячи), захопивши руки за передпліччя.

5. Активне вставання на ноги, тримаючись за кільця.

6. Ходьба, спочатку з підтримкою за ліктьові суглоби, потім самостійна.

7. Гра з м'ячем (сидячи й стоячи) за участю дорослого.

8. Піднімання іграшки. Дитина стоїть, притулившись спиною до дорослого, і, нахилившись, піднімає покладену перед нею іграшку.

9. Активне прогинання спини («міст») з опорою на плечі, голову й ноги.

10. Присідання (з допомогою дорослого).

11. Підтанцювання (з підтримкою дорослого, спочатку під пахви, потім за руки).

Звичайно не всі батьки, яким лікар рекомендував робити з дитиною гімнастику, виконують цю пораду. Головна причина – страх. Крихітну істоту інколи боязно підняти, не говорячи про те, щоб маніпулювати її ручками й ніжками. Грубі, різкі рухи можуть заподіяти маляті шкоди. Саме тому батькам слід навчитися правильно проводити вправи під керівництвом лікаря й медичної сестри дитячої поліклініки.

Що ж саме при цьому основне? Тримати дитину треба впевнено, але в той же час обережно. Усі рухи робити ритмічно, плавно, не допускати ніякого насильства. Особливо важливо берегти від струсів і забиття голову дитини.

«Спортивним майданчиком» для маляти прекрасно послужить звичайний стіл. Треба його накрити складеною учетверо байковою ковдрою й клейонкою, поверх покласти чисте простирadlo. Роздягнути дитину – вона має бути при цьому оголеною, – загорнути її в теплу пелюшку, щоб мала змогу зігрітися, а потім приступати до вправ.

Кімната повинна бути добре провітрена. Якщо термометр показує менше за +21-22°C, не треба починати заняття. Електрична плитка, рефлектор, відкриті дверцята грубки не врятують положення, тому що вони створюють обігрівання тільки з одного боку.

Влітку, коли температура у затінку є не меншою за +21°C і незначному вітру, рекомендується робити гімнастику на відкритім повітрі. Якщо це за певних причин неможливо – треба відкрити вікно.

Обстановка повинна бути звичною для дитини. Сторонні люди, голосні звуки радіо, занадто яскраве електричне світло відволікають її.

Дуже важливо, щоб заняття гімнастикою мали характер гри. Треба підтримувати в дитини веселий настрій, посміхатися, розмовляти з нею, спонукати до самостійності. Вправи, як правило, викликають веселий, радісний настрій. Якщо дитина плаче, не бажає виконувати рухи, необхідно заспокоїти її, приголубити, показати іграшку. Коли цього не вдається досягти – відкласти заняття.

Найчастіше в батьків виникає питання про оптимальну тривалість заняття. Це насамперед залежить від віку й розвитку дитини. Звичайно на початку тривалість має становити 5-6 хвилин та обмежується 8-10 хвилинами. Робити вправи потрібно не раніше ніж за 1-1,5 години після їжі або не менше ніж за півгодини до неї, краще у першій половині дня.

Після заняття треба знову загорнути дитину у теплу пелюшку, укласти в ліжечко, щоб вона хвилин 20-30 спокійно відпочила. За холодної погоди,

особливо взимку, виносити маля на вулицю можна тільки за годину після вправ.

Щоб гімнастика створювала найбільш позитивний ефект, виконувати вправи з малям потрібно систематично, а не час від часу.

Система потрібна й у чергуванні вправ. Тривала активність однієї групи м'язів веде до їхнього стомлення. Щоб цього не трапилося, треба урізноманітнювати рухи. Після вправи для рук можна робити вправу для м'язів тулуба і т. д.

Дуже добре, щоб дитина час від часу, коли не спить, вільно лежала на животі. Це зміцнює хребет і допомагає дитині швидше навчитися піднімати й тримати голову. До тієї пори, поки крихітка не почне ходити, треба 2-3 рази на день класти її на живіт орієнтовно на 15-20 хвилин.

Кожна мати з нетерпінням чекає, коли її крихітка зможе самостійно сісти, а перший крок перетворюється на справжнє сімейне свято. Для того щоб наблизити це свято, й рекомендується проводити з малятами гімнастичні вправи. Проте ніколи не слід штучно квапити, підштовхувати природній хід розвитку дитячого організму. Важливо особливо підкреслити шкідливість спроб деяких батьків саджати й навіть ставити на ноги дитину у той період, коли вона до цього ще не готова.

У перші місяці життя дитини фізичні вправи потрібно поєднувати з декількома простими прийомами масажу, які проводяться у вигляді системи послідовних прогладжувань, розтирань, натискувань і постукувань по окремих частинах тіла дитини.

Зі збільшенням віку маляти поступово збільшується й кількість гімнастичних вправ, а час, що приділяється на масаж, скорочується. Після 4-5 місяців звичайно масажні процедури припиняють і застосовують тільки гімнастичні вправи. При масажі, як правило, не слід користуватися присипками або вазеліном, оскільки вони засмічують шкіру. Однак при занадто сухій шкірі дитини або рук масажиста можна змастити руки прокип'яченою рослинною олією. При підвищеній вологості (пітливості) шкіри дитини або рук матері

можна застосовувати легку обробку їх чистим тальком. В обох випадках діти обов'язково повинні бути у той же день викупані.

На другому році життя дитина вже не просто ходить, а пересувається у певному напрямку, не просто кидає м'яч, а робить це під контролем зорового аналізатора у визначену ціль. У цей період діти поступово опановують техніку основних видів природніх рухів – ходьбою, бігом, стрибками, лазінням і киданням (як елемент метання).

Головним завданням батьків при цьому є формування й удосконалювання цих основних рухових навичок. Для цього потрібно систематично проводити спеціальні фізичні вправи й рухливі ігри.

Необхідно надавати перевагу вправам загального фізіологічного впливу, що сприяють розвитку кровообігу й дихання, тобто рухам, що залучають до роботи більшість великих м'язових груп. Вправи повинні викликати інтерес у дітей і разом з тим бути доступними для їхнього виконання, сприяти формуванню в них правильної постави, виховувати уміння безпечно рухатися.

Тривалість занять із дітьми залежить від їхнього віку. Тривалість заняття з дітьми віком від 1-го до 1,5 року має бути не більшою за 12-15 хвилин, від 1,5 до 2 років – 15-18 хвилин і від 2 до 3 років – 18-20 хвилин.

З метою ефективного розвитку основних рухових навичок на заняттях із дітьми доцільно використовувати такі види рухових дій: ходьба по доріжці (дошці), що лежить на підлозі; переступання через палицю, що лежить на підлозі; переступання через мотузку, укріплену на висоті 5-10 см над підлогою; заходження на перекинутий догори дном невисокий ящик і зістрибування з нього; різні варіанти перелазіння через колоду; кидання малого й великого м'яча; катання м'ячів з похилої дошки й ін.

З дітьми у віці від 2 до 3 років, коли вони не тільки розуміють мову, але й вже мають значний запас слів, заняття ускладнюються шляхом застосовування в іграх з ними коротких словесних інструкцій: «*Кидай м'яч!*», «*Йди по дошці!*» та ін.

Розвиток рухових навичок у таких дітей продовжує удосконалюватися. З ними можна проводити ходьбу по похилій дошці, переступання через палицю, укріплену на висоті 20-30 сантиметрів від підлоги, кидання м'ячів у горизонтальну ціль (кошик) та вдалину (на відстань) тощо.

### **Оздоровче фізичне виховання та рекреація дошкільнят**

Діти-дошкільники поділяються на дві вікові групи: молодша – 3-4 роки й старша – 5-6 років.

Дошкільний вік характеризується подальшим ростом і розвитком дитини, причому інтенсивність її зростання у порівнянні із грудним віком, трохи уповільнюється. У них швидко розвивається нервова система й підвищується допитливість, росте кістяк, зміцнюється м'язова система, удосконалюються рухи й поступово розвивається мова. В дошкільнят стає більш стійкою увага, з'являються перші найпростіші навички самостійної діяльності. Організм дітей у цьому віці фізіологічно стає більш стійким.

Внутрішні органи дитини-дошкільника мають характерні анатомо-фізіологічні особливості сформованості, а тому для добору фізичних вправ важливо враховувати стан дихальної й серцево-судинної систем.

Структура легеневої тканини в дітей до 7 років ще не досягає повного розвитку; носові ходи, трахеї й бронхи порівняно вузькі, що ускладнює потрапляння повітря в легені; діафрагма розташована високо, і це зменшує розмах дихальних рухів. Дитина дихає більш поверхово й значно частіше, ніж дорослий. Неглибоке дихання у дітей веде до недостатньої вентиляції легень, тому особливо важливо, щоб діти виконували фізичні вправи на відкритому повітрі, що дозволяє значно активувати процеси газообміну.

Діяльність серцево-судинної системи в дошкільників досить добре пристосована до вимог зростаючого організму. Адже судини дітей, у порівнянні з дорослими, широкі, і струм крові по них відбувається вільніше; шляхи, якими проходить кров, коротші, і швидкість кровообігу більша.

Водночас нервова регуляція діяльності серця дошкільнят недосконала, тому воно швидко збуджується, ритм його скорочень порушується, і серцевий

м'яз при фізичному навантаженні незабаром стомлюється. Однак при короткочасному відпочинку, а також зміні діяльності, серце дитини заспокоюється й швидко відновлює свої сили.

Дітям 3-4 років властиві певні фізіологічні особливості. Насамперед загальна нестійкість тіла й обмежені рухові можливості, у зв'язку з тим, що значна частина м'язової сили дітей витрачається на підтримку власної рівноваги. Відзначається також слабкість кістково-м'язового й зв'язкового апарата; порівняно кращий розвиток верхньої частини тіла й мускулатури плечового поясу й трохи більша сила м'язів-згиначів. У дітей цього віку помітна значна рухова активність при недостатній узгодженості рухів, перевага рухів, у яких беруть участь великі м'язові групи, і слабкий розвиток дрібних рухів кистей рук. Це викликає підвищену стомлюваність при тривалому збереженні однієї й тієї ж пози й виконанні однотипних рухів, а відповідно й потребу у частій зміні положення тіла.

В дітей 5-6 років тіло міцніше, більш пропорційно розвинена мускулатура, вища загальна біологічна стійкість усього організму. У них поступово автоматизуються основні рухи у ходьбі й бігу, поліпшується узгодженість рухів, помітно підвищується здатність до ручної праці. Завдяки більшій стійкості тіла дитині стають доступнішими найпростіші вправи з рівноваги, метання, стрибки, біг з елементами ловіння. Витривалість дітей значно підвищується, однак їм усе ще необхідно часто міняти вихідні положення й урізноманітнювати рухи. Діяльність дошкільнят у цьому віці поступово насичується сюжетним змістом (наслідуванням, зображенням, драматизацією) і набуває усе більш свідомого характеру.

Бажано проводити заняття з дітьми 3-4 років у формі «рухових оповідань», у яких дорослий у яскравій, образній формі пропонує дитині виконати систему послідовних рухів, малюючи цілу низку знайомих їй образів. Можна розповісти дитині про пригоди хом'яка, про роботу водія автомобіля, збирання квітів на галявині тощо, пропонуючи їй відтворити рухові дії розповіді в особах. Дитина по ходу розповіді наслідує рухи кицьки, синички,

промовляє: «Няв! Няв!», «Цвірінь! Цвірінь!» та емоційно сприймає весь зміст розповіді. Ці заняття, що складаються з різноманітних наслідувальних рухів, розбудовують творчу фантазію дитини, зацікавлюють її, роблячи вправи дуже цікавими й не важкими.

Усі завдання й пояснення дорослого повинні бути зрозумілими й чіткими, давати їх треба бадьорим, веселим голосом і завжди поєднувати з показом рухів. Ні в якому разі не потрібно стомлювати дітей довгим поясненням вправ. Адже в них досить нестійка увага, вони не можуть довго зосереджуватися на якій-небудь одній дії, тим більше на її поясненні. Тому дорослий повинен прагнути більше показувати й менше пояснювати, придумуючи увесь час нові «рухові завдання» або розповіді.

Для того щоб дитина по першому слову знала, що їй потрібно робити, рекомендується давати вправам цікаві назви, що добре запам'ятовуються, наприклад: «дроворуб», «пташка», «кицька», «паровоз». При цьому важливо пам'ятати, що координація рухів у дітей дошкільного віку, особливо у 3-4-річних, ще недосконала, а тому не слід вимагати від них абсолютної правильності виконання вправ.

Основний принцип, якого повинні дотримуватися батьки, при проведенні фізичних вправ з дошкільнятами – зображувати все у вигляді гри. Веселий тон, жарт, сміх, активна участь дорослого завжди зацікавлюють дитину, надихають її фантазію й збуджують в неї позитивні емоції.



Мал. 7. Ранкова гімнастика у дошкільному закладі

Молодші дошкільники швидко стомлюються від одноманітних рухів. Увага їх у край нестійка: вони швидко відволікаються. У дітей віком 4,5-5 років рухи стають більш координованими. Вони краще справляються з виконанням підскоків, перестрибуванням через невеликі перешкоди, киданням і ловінням м'яча.

Рухи шестирічних дітей стають більш спритними й точними. У них розвиваються легкість, ритмічність бігу, а зайві рухи та бічні розгойдування зникають. Діти 6 років можуть стрибнути у висоту, у глибину, у довжину на одній нозі, у них розвивається окомір. Вони можуть кидати предмети у визначену ціль.

Правильно організоване фізичне виховання дітей дошкільного віку дозволяє розбудовувати в них логічне мислення, пам'ять, ініціативу, звичку до самостійних дій, виробляє основні гігієнічні навички, необхідні в їхньому подальшому майбутньому житті.

Для дітей цього віку не рекомендується застосування звичайних гімнастичних вправ у якийсь чітко обмежений час. Заняття фізичними вправами організовують для них у вигляді своєрідних імітаційних рухів та ігор, у яких дитина повинна прагнути зображувати за вказівкою дорослого знайомі їй образи, причому проводити такі ігри можна у будь-яку годину дня. Важливо пам'ятати при цьому про достатній приплив свіжого повітря, якщо ці заняття проводяться не на відкритому повітрі.

Одяг для занять повинен бути просторим: легке домашнє плаття в дівчинки, сорочка й короткі штанці в хлопчиків, без тугих поясів.

Для того щоб вправи були різноманітними й цікавими, рекомендується широко використовувати різноманітний інвентар і нескладне обладнання: м'ячі, прапорці, обручі, лави, драбинки тощо. Звичайно, усе це за розмірами й вагою повинно відповідати віку й фізичному розвитку дитини.

Кращим часом для фізичних вправ з дітьми є ранок, після нічного сну, денний час за 1-2 години після сніданку або за пообіднім сном. Якщо батьки



знаходять час для занять із дитиною тільки ввечері, то це треба робити не пізніше ніж за 1-2 години до укладання дитини у ліжко.

Дітей 6-річного віку потрібно вже привчати до щоденної ранкової гімнастики під керівництвом батьків. Спершу дитині пропонується походити по кімнаті, а потім виконати 5-6 імітаційних рухів: одне для рук і плечового поясу типу потягування, 2-3 вправи для тулуба у вигляді нахилів і поворотів, потім присідання, стрибки або біг з переходом на повільну, спокійну ходьбу. Усі ці рухи обов'язково повинні чергуватися між собою. Також важливо привчати всіх дітей після довгого сидіння на одному місці за яким-небудь спокійним заняттям, наприклад малюванням, ліпленням, вирізанням, виконувати кілька енергійних рухів, пропонуючи їм побігати, поскакати або виконати кілька вправ імітаційного (наслідувального) характеру.

Особливу увагу потрібно приділяти вдосконалюванню в дітей таких природних рухів, як ходьба, біг, стрибки, кидання й ловіння, перенесення предметів і лазіння, значно ускладнюючи прийоми порівняно із 3-річними дітьми.

Усі рухи для дітей 3-4 років повинні мати переважно імітаційний характер. При доборі їх треба прагнути до охоплення усіх груп м'язів. Наприклад, вправи для рук: «сплески у долоні», «бий у барабан», «вирости великим», «зірвати яблуко», «політай, як метелик» тощо. Вправи для тулуба: «хитання дерев», «торкнись носків ніг», «гілки гойдаються», «сердита кицька» тощо. Вправи для ніг: «чапля», «горобчик», «літак» тощо. Також дітям будуть цікаві вправи з гумовим м'ячем, гімнастичною палицею, прапорцями.

Вправи для дітей 5-6 років уже мають більш складний характер: «потряси яблуню», «розпиляй дрова», «політай, як птах», «бокс», «косар», «дрворуб», «ковзаняр», «лижник», «жаба» тощо. Для формування правильної постави таким дітям будуть дуже корисними вправи в рівновазі з торбинкою на голові.

Під час виконання вправ дитині слід якомога частіше міняти положення тіла – стоячи, сидячи, лежачи, навпочіпки, присівши тощо.

Це пов'язане з тим, що маленькі діти дуже непосидючі й не можуть довго перебувати у тому самому положенні.

Враховуючи швидку стомлюваність дошкільників, необхідно після найбільш важких для них вправ давати короткочасні паузи відпочинку (30-60 секунд), перетворюючи їх, так само як і вправи, у цікаву для дитини форму. Можна пропонувати дітям сісти або лягти, говорячи: *«Кицька сіла відпочити»*, *«Ведмедик вклався спати»* тощо.

Винятково важливе значення має для дітей дозування вправ, тому що вони у молодшому віці швидко втомлюються та можуть втратити інтерес до занять. Тому кількість повторень рухів звичайно коливається у межах від 2-3 до 5-6 разів.

Необхідно відзначити, що при проведенні занять з малятами на відміну від дітей старшого віку не слід вимагати свідомої регуляції дихання й узгодження його з рухами. Дихання дітей-дошкільників завжди повинне бути довільним і не напруженим. Увагу слід звертати лише на те, щоб дитина ніколи не затримувала його. У неї повинна створюватися природна звичка дихати через ніс. Якщо батьки зауважують, що дитина дихає переважно ротом, то потрібно звернутися до лікаря, тому що таке дихання може бути наслідком утвору в носі поліпів, збільшення аденоїдної тканини або інших захворювань носоглотки.

Якщо в родині є діти, близькі за віком, або у квартирі, на дачі живуть однолітки, що проводять час разом, то дуже добре організувати з ними колективні заняття, особливо у вигляді різноманітних ігор.

Для дітей 3 та 4 років можна рекомендувати такі ігри, як *«Знайди свій будиночок»*, *«Кіт і миші»*, *«Трамвай»*, *«Злови комара»* тощо.

Для дітей 5-6 років слід пропонувати більш складні ігри – *«Кольорові автомобілі»*, *«Карасі і щука»*, *«Знайди собі пару»*, *«Гуси-лебеді»*, *«Мисливці і зайці»* тощо.

Особливо корисно з такими дітьми влаштовувати катання на санчатах, ковзанах, лижах і велосипеді. Багато батьків вважають, що у цьому віці дітям можна кататися тільки на санчатах. Це невірно. Саме такі діти успішно

опановують елементами спортивної техніки, швидко навчаються катанню на ковзанах, ходьбі на лижах і їзді на триколісному велосипеді. Звичайно, розміри ковзанів, лиж і велосипедів повинні відповідати росту дітей.

Дитячу гімнастику в домашніх умовах доцільно поєднувати з трудовим вихованням. Рухові навички, що формуються в дитини у процесі виконання вправ, повинні знаходити практичне застосування у простій, не стомлюючій фізичній праці. Слід привчати дошкільників до елементарного самообслуговування (витрушування одягу, прибирання ліжка, складання речей) і виконанню таких легких робіт у будинку, як поливання квітів, витирання пилу й підмітання підлоги.

Батькам завжди слід пам'ятати, що потрібно обов'язково знаходити час для занять фізичними вправами зі своїми дітьми й ретельно стежити за їхнім здоров'ям, звертаючи увагу на зовнішній вигляд, настрій, самопочуття дитини, стомлюваність, апетит, загальну поведінку й сон. Неврівноваженість, млявість або підвищена дратівливість дітей, безпричинні капризи, хникання – усе це повинне насторожувати й змушувати дорослих негайно звертатися за порадою до лікаря.

### **Оздоровче фізичне виховання та рекреація школярів**

Переважну більшість батьків не може не турбувати питання про підвищення працездатності учнів, поліпшення їх успішності у школі, підготовку дітей до життя, до продуктивної праці. Ці питання повною мірою можна розв'язати завдяки таким засобам фізичної культури як гімнастика, рухливі ігри, різні види спорту і туризм.

Для забезпечення правильної організації фізичного виховання дітей, потрібно компетентно орієнтуватись у питаннях особливостей їхнього розвитку у різні шкільні роки.

Так розвиток дітей молодшого шкільного віку (I-IV класи) характеризується порівняно повільним і рівномірним темпом росту. Річне збільшення дитини дорівнює у середньому 4 см, а ваги – 2 кг.

Пропорції тіла дитини суттєво змінюються, оскільки відбувається фізіологічне витягування її у висоту. Відбувається подальший розвиток і зміцнення організму, підвищується опірність дитини шкідливим впливам навколишнього середовища.

У молодшому шкільному віці розвиток нервової системи ще не завершений, відбувається активна прокладка нових нервових шляхів і зв'язків, рухи дитини удосконалюються. Постачання кров'ю усіх тканин тіла відбувається майже у два рази швидше, ніж у дорослого, завдяки більшій частоті серцевих скорочень і більш швидкому кругообігу крові. Цим забезпечується більш високий рівень обміну речовин. У цьому віковому періоді відзначається відносна слабкість дихальних м'язів. Недостатня глибина дихання компенсується порівняно більшою його частотою. Діти у ці роки дуже рухливі й допитливі, здатність до тривалого зосередження уваги в них невелика, вони швидко стомлюються.

У зв'язку з порівняно тривалими заняттями у положенні сидячи в школі на уроках й вдома при виконанні домашніх завдань, при відносно слабкому опорно-руховому апарату, у молодших школярів легко виникають різноманітні порушення постави. Кістяк дітей містить значну кількість хрящової тканини, суглоби дуже рухливі, зв'язковий апарат легко розтягується. Збільшення фізичних сил відбувається одночасно з розумовим розвитком; у дітей починає розвиватися контроль над своїми діями.

Середній шкільний вік (V-IX класи) збігається зі смугою бурхливого росту організму, тому вважається перехідним. У цьому віці відбуваються глибокі зміни у центральній нервовій системі, збільшення мускулатури, підвищення м'язової сили, підвищена робота серця, збільшення життєвої ємності легень і дозрівання статевих залоз.

У підлітків помітно підвищується темп росту тіла у довжину (до 6 см на рік), збільшення ваги (на 3-5 кг); окружність грудної клітки збільшується на 2 см на рік, У підлітковому періоді особливо ясно проявляються ознаки нерівномірності росту частин організму: збільшення тіла у довжину переважає

над ростом завширшки, кінцівки ростуть швидше, ніж тулуб, у результаті чого відбуваються помітні зміни пропорцій. Кісткова система в підлітків перебуває у стані посиленого росту. Особливо швидко ростуть довгі кості верхніх і нижніх кінцівок, прискорюється зріст хребців у висоту. Процес окостеніння далеко ще не закінчений; хребет вирізняється великою гнучкістю й пластичністю; грудна клітка трохи відстає у своєму розвитку.

Збільшена еластичність і піддатливість скелета при відносно слабкому розвитку м'язів може призвести до виникнення (при несприятливих умовах) порушень постави й деформацій хребта.

Розвиток рухів відбувається у цьому віці нерівномірно. Збільшується «багатство рухів», але уміння володіти ними й узгоджувати їх трохи порушується. У діях підлітків спостерігається деяка незручність і незграбність. Водночас вони здобувають нові рухові вміння, пов'язані зі значною й тонкою координацією багатьох дрібних груп м'язів.



Мал. 8. Ранкова гімнастика у школі

У старшому шкільному віці (X-XI класи) триває зростання і розвиток організму, причому збільшення тіла у довжину уповільнюється та настає явна перевага росту завширшки, пов'язана з розвитком грудної клітки, внутрішніх органів і м'язової системи. Маса й розміри серця у цьому віці швидко збільшуються, кров'яний тиск трохи підвищується. Кістки стають більш товстими й міцними, але процес окостеніння їх ще повністю не завершується.

Хребет стає більш міцним, а грудна клітка продовжує посилено розвиватися, причому у цей час вони вже менше піддаються деформаціям і здатні витримувати навіть значні навантаження. Постава стабілізується, і корекція порушень її у цьому віці вже є не простою.

У юнацькі роки завершується розвиток центральної нервової системи, причому нервові процеси вирізняються великою рухливістю, тому що збудження продовжує переважати над гальмуванням. У психічному розвитку юнаків і дівчат спостерігаються значні зміни: з'являється тяга до творчої роботи, змагань, подвигів.

Фізичний розвиток юнаків і дівчат безупинно удосконалюється; поступово зникає незграбність рухів – вони стають узгодженими, спритними й виразними; підвищується витривалість, з'являється наполегливість у досягненні поставленої перед собою мети. Значно збільшується стійкість організму стосовно несприятливих впливів навколишнього середовища.

Найбільш простим і доступним засобом фізичного виховання дітей шкільного віку є гігієнічна гімнастика, яка проводиться у вигляді ранкової зарядки вранці й фізкультхвилинок під час виконання домашніх завдань вдома. Ранкова гімнастика дозволяє дитині швидше перейти від сну до активного функціонування. Вона підсилює дихання і кровообіг, зміцнює м'язи і як би дає робоче «налаштування» центральній нервової системі. Після сну діти бувають трохи млявими, тому особливо важливо одразу ж після вставання з ліжка тонізувати дитину, як би «зарядити» її енергією на весь день.

Ранкову зарядку треба робити у добре провітреній кімнаті, у легкому спортивному костюмі (майка, трусики, капці); для вправ у положенні лежачи на підлозі – м'який чистий килимок.

У ранкову гімнастику школярів рекомендується включати, залежно від віку, 8-10 вправ, що охоплюють навантаженням усі м'язові групи.

Рухи рук чергуються з рухами ніг і тулуба. Дитина повинна виконувати вправи чітко та енергійно. Важливо також привчати її не затримувати дихання

й змушувати увесь час стежити за своєю поставою. Рухи повторюються від 3-5 до 8-10 разів, залежно від їхньої складності.

#### *Особливості проведення ранкової гімнастики*

Ранкову гімнастику слід починати зі швидкої ходьби протягом 30-60 секунд. При заняттях у невеликому приміщенні ходьба виконується на місці з високим підніманням стегон. Після ходьби виконуються вправи: 1) для рук, плечового поясу й спини, що сприяють випрямленню хребта, розширюють грудну клітку та посилюють глибоке дихання; 2) для м'язів тулуба, що дозволяють створити міцний «м'язовий корсет»; 3) для ніг, що зміцнюють м'язи й посилюють кровообіг.

Комплекс вправ закінчується підскоками, стрибками, бігом з пересуванням або на місці 20-40 секунд, після чого переходять на спокійну ходьбу у повільному темпі упродовж 1-1,5 хвилини.

Крім загальнорозвивальних вправ, у ранкову зарядку дітей обов'язково треба включати не менш 2-3 рухів, що розширюють грудну клітку, зближують лопатки й зміцнюють м'язи тулуба, особливо спини.

Ці вправи рекомендується виконувати з різних вихідних положень: стоячи, сидячи, на колінах, в упорах й лежачи. Після ранкової гімнастики потрібно перейти до обтирання тіла прохолодною водою з наступним енергійним розтиранням рушником до появи червоності й відчуття тепла на шкірі.

Фізичні вправи рекомендується робити не тільки під час зарядки, але й при виконанні домашніх завдань вдома, у вигляді так званих фізкультхвилинок, кожні 1-1,5 години занять тривалістю 7-10 хвилин. Такі «хвилинки» є гарним активним відпочинком. Вони дозволяють випрямляти хребет, розширюють грудну клітку, підвищують вентиляцію легень і, усуваючи застої крові й лімфи, поліпшують кровообіг в організмі й, зокрема, у головному мозку. Завдяки цьому знижується стомлюваність центральної нервової системи й зберігається оптимальна працездатність.

Фізкультхвилинки слід проводити у такий спосіб: спочатку протягом 1-2 хвилин походити по кімнаті, потім виконати вправу типу «потягування» з підніманням рук вгору й глибоким вдихом.

Потім можна виконати дві вправи для м'язів тулуба (повороти й нахили), одну вправу для ніг (присідання або махові рухи) і закінчити вправою з глибоким диханням й відведенням назад плечей і зближенням лопаток. Кожна вправа повторюється від 5-6 до 10-12 разів.

Одним з найважливіших завдань фізичного виховання школярів є формування правильної постави. Для цього потрібно насамперед боротися зі шкідливими звичками дітей, що неодмінно призводять до небажаних відхилень та порушень у хребті.

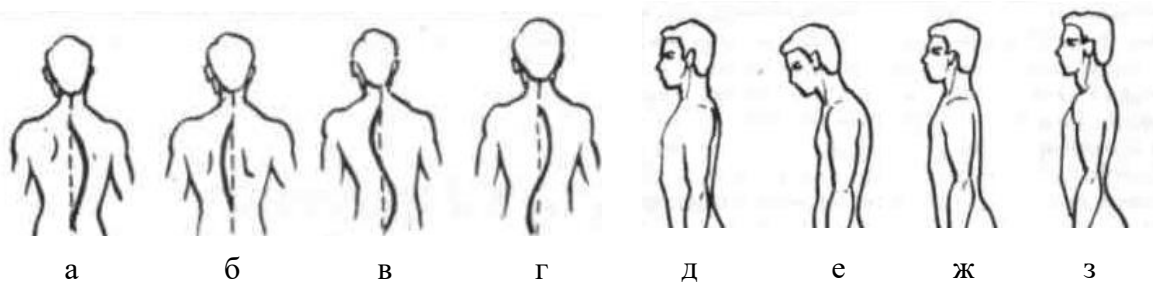
### **Правильна постава передумова гарного здоров'я дитини**

Правильна красива постава – ключ до високого рівня здоров'я дитини. Під правильною поставою прийнято розуміти звичну позу людини, яка без активної напруги м'язів може тримати своє тіло у вертикальному положенні. При цьому фізіологічні вигини хребта (у шийному, поперековому та грудному відділах) являють собою рівномірну хвилеподібну лінію, голова й тулуб майже не відхиляються від вертикалі, грудна клітка злегка виступає вперед, живіт підтягнутий, ноги прямі. Правильна постава не тільки естетична, вона, насамперед, створює оптимальні умови для роботи серцево-судинної, дихальної та травної систем, позитивно впливає на самопочуття дитини.

За сприятливих умов правильна постава формується та стабілізується у перші вікові періоди розвитку дитини, але не залишається незмінною. Під дією різних чинників (неправильний спосіб життя, тривалі та надмірні навантаження тощо) можливі відхилення постави від норми переважно у період формування. До найбільш поширених порушень постави належать сколіози (мал. 9а-9г), лордози (мал. 9д, 9з), кіфози (мал. 9е), нахилена постава (мал. 9ж).

Дуже часто причиною порушення постави стають деформації стопи (плоскостопість, клишоногість, сплюснена, вигнута стопа).





Мал. 9. Фізіологічні порушення хребта

Із метою профілактики порушення постави оглядати дітей і підлітків у школах (або дошкільних навчальних закладах) рекомендується не рідше одного разу на рік. При проведенні ретельного огляду статури можна навіть і без спеціального обладнання виявити наявні порушення постави, дефекти хребта й стопи.

Для цього необхідно з відстані не більшої за один метр оглянути дитину спереду, звертаючи увагу на плечі, які при нормальному розвитку тіла повинні розташовуватися на одному рівні. Потім слід оглянути дитину з боку спини (лінія хребта найкраще проглядається при нахилі дитини вперед), провести пальцем по остистих відростках хребців. У нормі лінія хребта не повинна відхилятися від прямої. Треба також перевірити симетричність шийно-плечових ліній, верхніх і нижніх ліній лопаток, бічних ліній спини. При огляді дитини збоку особливу увагу варто звертати на профільні лінії тіла. У профільній позі можуть бути виявлені наступні порушення: нахилена голова, випнутий живіт, плоскі груди, сутула спина тощо.

Порушення постави розрізняють на такі: а) нестійкі (I ступінь); б) стійкі функціональні зміни (II ступінь); в) фіксовані (III ступінь).

Дітей, у яких при огляді були виявлені будь-які відхилення від норми, необхідно направляти на консультацію до лікаря-ортопеда для встановлення точного діагнозу. Після проведення клінічного огляду діти з порушеннями опорно-рухового апарату направляються до кабінету лікувальної фізкультури. Дітям із I ступенем порушення постави й початковою стадією статичної плоскостопості призначаються спеціальні комплекси фізичних вправ.

Батькам завжди слід звертати особливу увагу на те, як їхні діти сидять вдома за столом, виконуючи домашні завдання або читаючи книгу. Адже школярам, крім цього, доводиться по декілька годин сидіти за партою у школі, і якщо не виробити в них навички гарної посадки, то неправильна поза при сидінні може дуже несприятливо позначитися на поставі.



Мал. 10. Правильне положення за учнівським столом

Дуже важливо пам'ятати, що висота стільця повинна бути такою, щоб край стола був на 2-3 сантиметри вище ліктя руки, зігнутої під прямим кутом у сидячої дитини. Ноги повинні вільно міститися під столом і стояти всією ступнею на підлозі.

При виконанні домашніх завдань передпліччя на стіл потрібно класти так, щоб лікті лежали на однаковому рівні, плечі обов'язково тримати на одній висоті, не горбитися й не опускати низько голову.

При читанні дітям рекомендується опиратися на спинку стільця й тримати книгу трохи піднятою над столом. Дуже добре підставляти при цьому під книгу спеціальну підставку.

Дуже важливо стежити за правильним положенням дітей під час сну. Вони повинні спати на рівному, щільному, не м'якому матраці й невисокій

подушці. Найкраще привчити дитину засинати на спині. Добре фізично розвинені діти можуть спати й на боці, чергуючи положення тіла, але намагайтеся, щоб ваша дитина не засинала завжди на тому самому боці. Для цього можна кожні 2-3 дні міняти, наприклад, положення подушки, перекладаючи її з одного кінця ліжка на інший, і діти, більшість яких любить засинати, відвернувшись обличчям до стіни, будуть засинати завжди на різному боці. Ні в якому разі не можна дозволяти дітям спати згорнувшись калачиком.

З 1 класу необхідно привчати дітей носити портфель або сумку до школи поперемінно у кожній руці, тому що тривале тримання ваги в одній руці може сприяти бічному викривленню хребта. Носити книги в школу найкраще у рюкзаку на спині, що добре зміцнює м'язи тулуба й привчає дитину тримати тіло прямо.

Частою причиною різних порушень постави є слабкість м'язів плечового поясу, спини й живота або їх нерівномірний розвиток. Важливо пам'ятати, що за відсутності в дитини гарного «м'язового корсету» порушується не тільки постава, а й відбувається викривлення хребта.

Для того щоб розвинути в дітей достатню м'язову силу, слід залучати їх до посильної фізичної праці. Це буде сприяти формуванню міцного м'язового корсета, що забезпечує пряме тримання тіла.

Особливо корисними гімнастичними вправами є ті, що сприяють виробленню навички правильної постави, різноманітні вправи в збереженні рівноваги тіла при ходьбі на зменшеній площі опори (смужці, накресленій на підлозі крейдою, вузькій довгій лаві). Можна зробити з фетру або туго скрученої тканини спеціальне кільце («бублик»), яке кладеться на голову дитини й закріплюється гумовою тасьмою, що проходить під підборіддям. На такий «бублик» можна ставити медболи, прості м'ячі, торбинки з піском тощо.

Утримання вантажу на голові виробляє в дітей відчуття, а потім і навичку правильно прямо тримати тіло. Особливу увагу треба приділяти дітям, що мають навіть незначні порушення постави. При будь-яких помічених змінах слід негайно звертатися до лікаря.

Нерідко діти страждають плоскостопістю, такою деформацією стоп, яка характеризується випрямленням зводу й фіксуванням стопи у відведеному положенні. Хо́да їх звичайно незграбна, рухи у суглобах стоп обмежені.



Мал. 11. Види стану стопи

Основними причинами плоскостопості є слабкість м'язового тону́су, надмірне стомлення у зв'язку із тривалим перебуванням дитини на ногах. У маленьких дітей плоскостопість може виникнути як наслідок рахіту, внаслідок м'якості кісток стоп і їх зниженої опірності ваги тіла. Нерідко причиною цього стає тісне взуття, особливо з вузьким носком, високим каблуком і товстою підошвою.

Із плоскостопістю можна й потрібно боротися. Для цього треба застосовувати низку своєчасних заходів. Насамперед необхідні щоденні гімнастичні вправи з активним витягуванням носків і таким поворотом стоп, при якому внутрішні краї їх піднімаються, а зовнішні опускаються.

При цьому треба уникати поворотів стоп усередину, тому що це сприяє збільшенню плоскостопості.

Дуже корисним є підошовне згинання стоп пальців із захопленням ними різних дрібних предметів (м'ячів, паличок, кубиків, кульок). Ефективними є вправи на зменшеній площі опори у вигляді ходьби по вузькій рейці лави або гімнастичній палиці, покладеній на підлогу.

Усім дітям, що мають плоскостопість, при функціонально ослабленому зводі стопи, рекомендується, за призначенням лікаря, використовувати ортопедичні прокладки-супінатори у взутті. Влітку таким дітям дуже корисно ходити босоніж по землі й траві та мити ноги на ніч прохолодною, але не теплою водою.

Дуже багато залежить від своєчасної спостережливості батьків. Вчасно помічене ними відхилення лінії хребта в доньки або сина, розведені лопатки, злегка нахилена голова, підняте трохи вище одне плече над іншим або сплюснення стоп повинні змусити їх звернути особливу увагу на поставу дітей і вжити своєчасних заходів для її виправлення.

Навички правильної постави формуються на основі м'язово-суглобного відчуття, що дозволяє відчувати положення певних частин тіла. Для цього використовують:

- тренування перед дзеркалом (зоровий самоконтроль);
- взаємоконтроль, який здійснюється один одному;
- прийняття правильної постави з виправленням наявних дефектів біля стіни, коли до м'язово-суглобних відчуттів додаються тактильні;
- виправлення дефектів постави за вказівкою вчителя чи лікаря.

Для збереження правильної пози дуже важливе уміння напружувати й розслаблювати окремі м'язи або групи м'язів. Тому на заняттях, обов'язково треба в певній послідовності чергувати розслаблення й напругу м'язів.

Вироблення й закріплення навички правильної постави відбувається також під час виконання різноманітних загальнорозвивальних вправ, при яких обов'язково зберігається правильне положення тіла, здійснюється вправ у рівновазі й координації. Широко використовуються рухливі ігри або ігрові вправи, що передбачають збереження або корекцію порушеної постави.

Особливого значення при цьому набуває застосування під час занять спеціальних вправ, які дозволяють сформувати точні уявлення про положення різних частин тіла при правильній поставі та розвинути уміння самостійно приймати й утримувати її досить довго. Для закріплення навички правильної постави доцільно використовувати дзеркало, яка дозволяє створити умови для зорового самоконтролю.

На початкових етапах формування правильної постави використовуються вправи без предметів біля стіни. У подальшому із метою закріплення здатності утримувати положення правильної постави використовуються різноманітні

вправи з предметами (торбинка з піском, книга тощо) на голові та вправи зі збереження рівноваги.

*Комплекси вправ без предметів та з предметами, що спрямовані на формування правильної постави та її збереження*

Формування правильної постави у дитини є складним та вкрай важливим спільним завданням як педагогів, так і батьків. Для успішної реалізації цього завдання фахівцями розроблено та запропоновано до застосування спеціальні комплекси вправ вузькоспрямованого впливу, що забезпечують зміцнення м'язів відповідальних за правильне положення хребта у межах природних вигинів.

Орієнтовний комплекс вправ для формування правильної постави без предметів [21, 43]

1. *В. п. – о. с. біля стіни.* Прийняти положення правильної постави (притулитися до стіни потилицею, шиєю, лопатками, сідницями й п'ятами). Напружити м'язи й запам'ятати це положення. Зберігаючи його, зробити крок уперед (або вбік), а потім повернутися у в. п. Повторити 4-5 разів.

2. *В. п. – те саме.* Виконати попередню вправу із закритими очима. Повторити 5-6 разів.

3. *В. п. – те саме.* Прийняти положення правильної постави. Зробити 4 кроки вперед (або вбік), а потім повернутися у в. п., зберігаючи положення правильної постави. Повторити 5-6 разів.

4. *В. п. – те саме.* Послідовне розслаблення й напруження м'язів шиї, плечового поясу, рук, ніг та тулуба. Повторити 5-6 разів.

5. *В. п. – те саме.* Прийняти положення правильної постави. 1-2 – присісти на носках із прямою шиєю, розводячи коліна в сторони; 3-4 – в. п. Повторити 5-6 разів.

6. *В. п. – те саме.* Прийняти положення правильної постави. 1-4 – те саме, що у вправі 5, але із закритими очима. Повторити 5-6 разів.

7. *В. п. – те саме.* Прийняти положення правильної постави. Піднімати руки вгору, у сторони, вперед, на пояс, на голову, зберігаючи правильну позу й

не відходячи від стіни. Повторити 4-5 разів.

8. *В. п. – те саме.* 1 – праву зігнути, захопити гомілку руками й притиснути до грудей; 2-3 – тримати; 4 – в. п.; 5-8 – те саме лівою. Повторити 6-8 разів.

9. *В. п. – те саме.* Вправа 8, але із закритими очима (спиною, потилицею торкатися стіни). Повторити 6-8 разів.

10. *В. п. – те саме.* 1 – зігнути праву, торкнутися коліна чолом; 2 – в. п.; 3-4 – те саме лівою. Повторити 4-5 разів.

11. *В. п. – о. с. біля стіни (прийняти положення правильної постави), руки на поясі.* 1 – піднятися на носки; 2-3 – тримати; 4 – в. п. Повторити 10-12 разів.

12. *В. п. – те саме.* Розслабити м'язи шиї, нахилити голову, розслабити плечі, м'язи спини, повернутися у в. п. Повторити 6-8 разів.

13. *В. п. – о. с. спиною до стіни, руки на поясі, лікті притиснути до стіни.* 1 – ліву в сторону, торкаючись стіни; 2 – в. п.; 3-4 – те саме правою. Повторити 4-5 разів.

14. *В. п. – те саме, руки в сторони.* 1 – нахил вліво, торкаючись лопатками стіни; 2 – в. п.; 3-4 – те саме вправо. Повторити 5-6 разів.

15. *В. п. – о. с. на відстані кроку від стіни.* 1 – праву вгору зігнути, торкнутися коліна чолом; 2 – в. п.; 3-4 – те саме лівою. Повторити 4-5 разів.

16. *В. п. – те саме.* 1 – праву вгору зігнути, торкнутися коліна чолом, руки в сторони; 2 – в. п.; 3-4 – те саме лівою. Повторити 4-5 разів. Те саме із закритими очима. Повторити 5-6 разів.

17. *В. п. – лежачи на спині (голова, тулуб, ноги становлять пряму лінію, руки притиснуті до тулуба).* Для перевірки прямолінійності у положенні лежачи піднімати голову, не віддаляючи від підлоги плечі. У положенні лежачи щільно притискати до підлоги поперековий відділ хребта так, щоб між тілом і підлогою не проходила долоня. Повторити 4-5 разів.

18. *В. п. – те саме.* 1-2 – праву вгору зігнути, захопивши її руками, щільно притиснути до підлоги поперековий відділ; 3-4 – в. п.; 5-8 – те саме

лівою. Повторити 5-6 разів.

19. *В. п. – лежачи на спині.* Прийняти положення правильної постави. Зафіксувати положення шляхом напруження м'язів протягом 5-15 с. Повторити 2-3 рази.

20. *В. п. – стоячи на лаві.* Прийняти положення правильної постави, заплющити очі, зафіксувати положення 5-15 с. Відкрити очі й скоректувати можливі порушення пози. Ходьба по лаві з різним положенням рук: на поясі, перед грудьми, в сторони, за головою, на голові, вперед тощо.

21. *В. п. – стійка в лінію лівою.* Прийняти положення правильної постави. Кола руками у бічній і лицьовій площинах, зберігаючи правильну поставу.

22. Прийняти положення правильної постави на вимогу зупинки під час ходьби (бігу, стрибків), під час гри.

23. Ходьба із зупинками. Стежити за правильністю постави.

Орієнтовний комплекс вправ для формування правильної постави з гімнастичною палицею [21, 45]

1. *В. п. – палиця внизу.* 1 – палицю вперед; 2 – палицю вгору; 3 – палицю вперед; 4 – в. п. Повторити 8-10 разів.

2. *В. п. – палиця внизу.* 1 – палицю вгору; 2 – палицю за голову; 3 – палицю вгору; 4 – в. п. Повторити 6-8 разів.

3. *В. п. – палиця внизу.* 1 – ліву назад на носок, палицю вгору; 2 – в. п.; 3 – праву назад на носок, палицю вгору; 4 – в. п. Повторити 8 разів.

4. *В. п. – палиця внизу.* 1 – ліву вперед на носок, палицю вперед; 2 – ліву в сторону на носок, палицю вгору; 3 – ліву назад на носок, палицю вперед; 4 – в. п.; 5-8 – те саме правою. Повторити 4 разів.

5. *В. п. – палиця ззаду.* 1 – ліву назад на носок, палицю назад; 2 – в. п.; 3 – праву назад на носок, палицю назад; 4 – в. п. Повторити 8 разів.

6. *В. п. – палиця вперед.* 1 – ліву в сторону на носок, палицю вгору; 2 – в. п.; 3 – праву в сторону на носок, палицю вгору; 4 – в. п. Повторити 4-5 разів.

7. *В. п. – палиця вгорі.* 1 – ліву назад на носок, палицю за голову; 2 – в. п.; 3 – праву назад на носок, палицю за голову; 4 – в. п. Повторити 8 разів.



8. *В. п.* – *стійка ноги нарізно, палиця внизу.* 1 – нахил вліво, палицю вгору; 2 – в. п.; 3 – нахил вправо, палицю вгору; 4 – в. п. Повторити 8 разів.

9. *В. п.* – *стійка ноги нарізно, палиця за головою.* 1 – нахил прогнувшись, палицю вгору; 2 – в. п.; 3 – нахил назад, палицю вгору; 4 – в. п. Повторити 8 разів.

10. *В. п.* – *стійка ноги нарізно, палиця за головою.* 1 – нахил прогнувшись; 2 – палицю вгору; 3 – палицю за голову; 4 – в. п. Повторити 8 разів.

11. *В. п.* – *стійка ноги нарізно, палиця за головою.* 1 – нахил прогнувшись, палицю вгору; 2-3 – тримати; 4 – в. п. Повторити 8 разів.

12. *В. п.* – *стійка ноги нарізно, палиця внизу.* 1 – поворот тулуба ліворуч, палицю вгору; 2 – в. п.; 3 – поворот тулуба праворуч, палицю вгору; 4 – в. п. Повторити 8 разів.

13. *В. п.* – *стійка ноги нарізно, палиця вгорі.* 1 – поворот тулуба ліворуч; 2 – в. п.; 3 – поворот тулуба праворуч; 4 – в. п. Повторити 8 разів.

14. *В. п.* – *стійка ноги нарізно, палиця під лікті.* 1-2 – два пружні повороти тулуба ліворуч; 3-4 – два пружні повороти тулуба праворуч. Повторити 8 разів.

15. *В. п.* – *палиця внизу.* 1 – палицю вгору; 2 – присісти; 3 – встати; 4 – в. п. Повторити 6-8 разів.

16. *В. п.* – *палиця внизу.* 1 – випад лівою, палицю вгору; 2 – в. п.; 3 – випад правою, палицю вгору; 4 – в. п. Повторити 8 разів.

17. *В. п.* – *широка стійка ноги нарізно, палиця внизу.* 1 – присід на лівій, палицю вгору; 2 – в. п.; 3 – присід на правій, палицю вгору; 4 – в. п. Повторити 8 разів.

18. *В. п.* – *палиця під лікті.* 1 – випад вліво; 2 – в. п.; 3 – випад вправо; 4 – в. п. Повторити 8 разів.

19. *В. п.* – *стійка на колінах, палиця внизу.* 1 – ліву в сторону на носок, палицю вгору; 2 – в. п.; 3 – праву в сторону на носок, палицю вгору; 4 – в. п. Повторити 8 разів.

20. *В. п.* – *сід ноги нарізно, палиця вперед.* 1 – палицю вгору; 2 – нахил вперед; 3 – випрямитись; 4 – в. п. Повторити 8 разів.

21. *В. п.* – *лежачи на животі, палиця ззаду.* 1 – прогнутись, палицю назад; 2 – в. п. Повторити 10-12 разів.

22. *В. п.* – *лежачи на животі, палиця вгорі.* 1 – прогнутись; 2-3 – тримати; 4 – в. п. Повторити 8 разів.

23. *В. п.* – *лежачи на животі, палиця вгорі.* 1 – ліву назад, прогнутись; 2 – в. п.; 3 – праву назад, прогнутись; 4 – в. п. Повторити 8 разів.

24. *В. п.* – *лежачи на спині, палиця внизу.* 1 – сід, палицю вгору, прогнутись; 2-3 – тримати; 4 – в. п. Повторити 8 разів.

Орієнтовний комплекс вправ для формування правильної постави з м'ячем [21, 42, 44]

1. *В. п.* – *м'яч внизу.* 1 – м'яч вперед; 2 – піднятись на носки, м'яч вгору; 3 – м'яч вперед; 4 – в. п. Повторити 8 разів.

2. *В. п.* – *м'яч внизу.* 1 – м'яч вгору; 2 – м'яч за голову; 3 – м'яч вгору; 4 – в. п. Повторити 4-5 разів.

3. *В. п.* – *м'яч внизу.* 1 – ліву в сторону на носок, м'яч вгору; 2 – в. п.; 3 – праву в сторону на носок, м'яч вгору; 4 – в. п. Повторити 8 разів.

4. *В. п.* – *м'яч вперед.* 1 – ліву назад на носок, руки в сторони, м'яч у правій руці; 2 – в. п.; 3 – праву назад на носок, руки в сторони, м'яч у лівій руці; 4 – в. п. Повторити 8 разів.

5. *В. п.* – *руки в сторони, м'яч у лівій руці.* 1 – ліву назад на носок, руки назад, м'яч перекласти у праву руку; 2 – приставити ліву, руки в сторони; 3 – праву назад на носок, руки назад, м'яч перекласти у ліву руку; 4 – в. п. Повторити 8 разів.

6. *В. п.* – *стійка ноги нарізно, м'яч внизу.* 1 – нахил прогнувшись, м'яч вгору; 2 – в. п.; 3 – нахил назад, м'яч перед грудьми; 4 – в. п. Повторити 8 разів.

7. *В. п.* – *стійка ноги нарізно, м'яч вгорі.* 1 – ліву в сторону на носок, нахил вліво; 2 – в. п.; 3 – праву в сторону на носок, нахил вправо; 4 – в. п. Повторити 8 разів.

8. *В. п. – стійка ноги нарізно, м'яч за головою.* 1 – нахил прогнувшись, м'яч вгору; 2-3 – тримати; 4 – в. п. Повторити 8 разів.

9. *В. п. – стійка ноги нарізно, м'яч внизу.* 1 – поворот тулуба ліворуч, м'яч вгору; 2 – в. п.; 3 – поворот тулуба праворуч, м'яч вгору; 4 – в. п. Повторити 8 разів.

10. *В. п. – стійка ноги нарізно, м'яч вгорі.* 1 – поворот тулуба ліворуч, м'яч вперед; 2 – в. п.; 3 – поворот тулуба праворуч, м'яч вперед; 4 – в. п. Повторити 8 разів.

11. *В. п. – м'яч за головою.* 1-2 – два пружні повороти тулуба ліворуч; 3-4 – два пружні повороти тулуба праворуч. Повторити 8 разів.

12. *В. п. – м'яч внизу.* 1 – присід, руки в сторони, м'яч у лівій руці; 2 – в. п.; 3 – присід, руки в сторони, м'яч у правій руці; 4 – в. п. Повторити 6-8 разів.

13. *В. п. – м'яч вгорі.* 1 – присід, м'яч покласти на підлогу; 2 – встати, руки в сторони, прогнутись; 3 – присід, м'яч взяти; 4 – в. п. Повторити 8 разів.

14. *В. п. – широка стійка ноги нарізно, руки в сторони, м'яч у лівій руці.* 1 – присід на лівій, руки за голову, м'яч перекласти у праву руку; 2 – випрямити ліву, руки в сторони; 3 – присід на правій, руки за голову, м'яч перекласти у ліву руку; 4 – в. п. Повторити 8 разів.

15. *В. п. – м'яч за головою.* 1 – випад вліво, м'яч вгору; 2 – в. п.; 3 – випад вправо, м'яч вгору; 4 – в. п. Повторити 8 разів.

16. *В. п. – сід на п'ятах, м'яч внизу.* 1 – м'яч вгору; 2 – стійка на колінах, м'яч за голову; 3 – сід на п'ятах, м'яч вгору; 4 – в. п. Повторити 8 разів.

17. *В. п. – сід на п'ятах, м'яч вперед.* 1 – стійка на колінах, м'яч вгору; 2 – сід на п'ятах, м'яч за голову; 3 – стійка на колінах, м'яч вгору; 4 – в. п. Повторити 8 разів.

18. *В. п. – сід ноги нарізно, м'яч вгорі.* 1 – нахил, м'яч покласти на підлогу; 2 – сід ноги нарізно, руки в сторони; 3 – нахил, взяти м'яч; 4 – в. п. Повторити 8 разів.

19. *В. п.* – лежачи на животі, м'яч ззаду. 1 – прогнутись, руки в сторони, м'яч у лівій руці; 2 – в. п.; 3 – прогнутись, руки в сторони, м'яч у правій руці; 4 – в. п. Повторити 8 разів.

20. *В. п.* – лежачи на животі, руки в сторони, м'яч у лівій руці. 1 – прогнутись, руки вгору, м'яч перекласти у праву руку; 2 – лежачи на животі, руки в сторони; 3 – прогнутись, руки вгору, м'яч перекласти у ліву руку; 4 – в. п. Повторити 8 разів.

21. *В. п.* – лежачи на животі, м'яч вгорі. 1 – ліву назад, прогнутись, руки в сторони, м'яч у правій руці; 2 – в. п.; 3 – праву назад, прогнутись, руки в сторони, м'яч у лівій руці; 4 – в. п. Повторити 8 разів.

22. *В. п.* – лежачи на спині, м'яч внизу. 1 – сід, м'яч вгору, прогнутись; 2 – м'яч вперед; 3 – м'яч вгору; 4 – в. п. Повторити 8 разів.

23. *В. п.* – лежачи на спині, м'яч затиснути стопами. 1 – стійка на лопатках; 2-3 – тримати; 4 – в. п. Повторити 8 разів.

Орієнтовний комплекс вправ для формування правильної постави із торбинкою з піском на голові [21, 43]

1. *В. п.* – о. с., торбинка з піском (книга) на голові. Прийняти положення правильної постави. Перевірити правильність постави.

2. *В. п.* – те саме біля стіни. Пройти до протилежної стіни й назад, не загубивши предмет та зберігаючи положення правильної постави. Те саме виконуючи різні рухи руками, високо піднімаючи коліна.

3. *В. п.* – о. с., торбинка з піском (книга) на голові. Прийняти положення правильної постави. Стати на коліна й повернутися у в. п. Те саме із закритими очима.

4. *В. п.* – те саме. Прийняти положення правильної постави. Стати на коліна, сісти на п'яти й повернутися у в. п., зберігаючи положення правильної постави.

5. *В. п.* – те саме, обличчям до лави. Прийняти положення правильної постави. Стати на гімнастичну лаву й зійти з неї, зберігаючи положення правильної постави.

6. Ходьба з торбинкою з піском (1-2 кг) на голові. Ходьба на носках, ходьба з підніманням прямих ніг, ходьба випадками по прямій лінії. Те саме по гімнастичній лаві.

7. *В. п. – о. с., торбинка з піском на голові.* Ходьба по похилій площині, на колінах, навшпиньки.

8. *В. п. – о. с., торбинка з піском на голові, руки на поясі.* 1 – ліву вперед на носок; 2 – ліву в сторону на носок; 3 – ліву назад на носок; 4 – в. п.; 5-8 – те саме правою.

9. *В. п. – о. с., торбинка з піском на голові.* 1 – ліву вгору зігнуто; 2 – в. п.; 3-4 – те саме правою.

10. *В. п. – о. с., торбинка з піском на голові, руки на поясі.* 1 – стійка на колінах; 2 – сід на п'ятах; 3 – стійка на колінах; 4 – в. п. Зберігати правильну поставу. Те саме із закритими очима.

11. *В. п. – стійка на колінах, торбинка з піском на голові.* 1 – ліву в сторону на носок; 2 – ліву вперед на п'яту; 3 – ліву в сторону на носок; 4 – в. п.; 5-8 – те саме правою Зберігати правильну поставу.

12. *В. п. – о. с., торбинка з піском на голові.* 1-4 – присід, руки вперед; 5-8 – в. п.

13. *В. п. – о. с., торбинка з піском на голові, руки на поясі.* Ходьба по гімнастичній лаві, зберігаючи правильну поставу.

14. *В. п. – о. с., торбинка з піском (книга) на голові.* Прийняти положення правильної постави. Утримуючи на голові предмет, сісти на стілець, встати, пройти вперед 4-8 м і повернутися назад.

15. *В. п. – о. с. обличчям до гімнастичної стінки, торбинка з піском на голові.* Лазіння по гімнастичній стінці вгору, вниз, вбік із торбинкою з піском на голові.

16. *В. п. – о. с. біля гімнастичної стінки в положенні правильної постави, на голову покласти торбинку з піском (або інший предмет вагою 200-300 г), руки внизу, на поясі, в сторони, за головою, вгору.* Пройти до протилежної стіни й назад зберігаючи правильну позу.

17. *В. п. – о. с. на гімнастичній лаві, торбинка з піском на голові.* Прийняти положення правильної постави. Присісти, намагаючись зберігати позу. Повернутись у в. п.

18. *В. п. – сід на лаві зігнувши ноги, торбинка з піском на голові.* Встати й повернутися у в. п.

19. *В. п. – стійка в лінію правою, торбинка з піском на голові.* Дотримуючись правильної пози й утримуючи предмет на голові, рухи руками в сторони, вгору, вперед, лицеві кола тощо. Те саме із заплющеними очима.

20. *В. п. – руки вперед, палиця на долонях, торбинка з піском на голові.* Пройти 8-10 кроків, не втративши предметів. Те саме з поворотом на 180°.

21. *В. п. – руки вперед, палиця на долонях, торбинка з піском на голові.* Сісти на стілець, встати, не втративши предметів.

22. *В. п. – стійка на колінах обличчям до стіни за півметра від неї, покласти на голову торбинку з піском і спертися руками у стіну (тулуб тримати вертикально).* 1 – праву в сторону на носок, не втративши предмет; 2 – в. п.; 3-4 – те саме лівою.

### **Організація дозвілля – важливий фактор формування здорового способу життя дитини**

Зростити гармонійно розвинену й здорову дитину не просто. Це вимагає від батьків великого уміння, терпіння й знань. Важливим засобом гармонійного фізичного розвитку дитини постає правильна організація їхнього дозвілля. Проте батьки не завжди замислюються над тим, чи правильно проводять власне дозвілля їхні діти.

Дуже часто, навіть в одній родині, діти майже однакового віку зовсім по-різному проводять своє дозвілля. І особливо це стосується сучасних дітей, що більшість вільного часу намагаються присвятити Інтернету. Так, наприклад, одна дитина тривалий час перебуває в одній і тій же нерухомій позі, кожную вільну хвилину приділяючи спілкуванню у соцмережах, інша – увесь час із задоволенням «ганяє» у дворі футбольний м'яч, інші ж, не маючи певних захоплень, тиняються у пошуках випадкових забав.

Багато дітей, користуючись невмінням, а часто й небажанням батьків цікаво й корисно організувати їхнє дозвілля, неправильно, часом зі шкодою здоров'ю й загальному розвитку, проводять свій вільний час. Часто можна спостерігати дівчинок, які довгий час стрибають через мотузку або грають в «класи», і хлопчиків, що катаються на самокатах або, що бігають годинами з м'ячем.

Проте у сучасному суспільстві таке може бути й не найгіршим. Нерідко діти потрапляють у відверто погані компанії, наслідком яких стає набуття шкідливих звичок (паління, алкоголь, наркотичні речовини). А це у свою чергу може спонукати дітей до вчинення протиправних дій та призвести до кримінальної відповідальності.

Саме тому перед батьками постає питання як же правильно організувати дозвілля дітей, щоб воно було не тільки звичайною розвагою, а й було чудовим відпочинком та зміцнювало здоров'я, виховуючи корисні звички, підвищувало культурний рівень і сприяло гармонійному розвитку дітей.

Насамперед батьки повинні знати, що не весь вільний час дітей потрібно використовувати для розваг. Мудре народне прислів'я говорить: «Справі – час, забава – згодом». Розпорядок дня дітей слід чітко планувати, включаючи до нього найбільш корисні заняття в увесь вільний час. Причому, важливо, щоб відпочинок дітей був активним, заповненим оздоровчими заходами й правильно організованими рухами.

Одним з найкращих занять дітей у вільний час є рухливі ігри.

Граючись, дитина набуває дуже багато життєво необхідних рухових навичок з ходьби, бігу, стрибків, метання і лазіння. Ігрові рухи виконуються цілеспрямовано, обмежуються певними правилами та мають потужний емоційний вплив на дітей. Ігри виявляють також дуже потужний загальний фізіологічний вплив на дитячий організм, добре зміцнюючи нервово-м'язову систему, поліпшуючи дихання, кровообіг, травлення й покращуючи обмін речовин.

Участь в іграх дозволяє розвивати в дітей вольові й фізичні якості, творчу ініціативу, спритність, відчуття товариства. Дитина стає дисциплінованою, у неї виховується самовладання, уміння стримувати свої егоїстичні пориви. У колективних іграх в дітей формуються організаторські навички й наполегливість у досягненні мети, відповідальність перед товаришами за свої дії та вчинки.

Таким чином, рухливі ігри, особливо на відкритому повітрі, є чудовою формою проведення дозвілля, відмінним активним відпочинком після навчання й гарним засобом для поліпшення фізичного розвитку й здоров'я дітей.

Поряд з рухливими іграми усім дітям дуже корисно взимку кататися на санчатах, ковзанах, лижах, а влітку – на човні, велосипеді, самокаті, роликів ковзанах й плавати у басейні чи відкритих водоймах. Ці види активного відпочинку не тільки дуже корисні, а й надають можливість отримати велике задоволення. Вони виховують у дітей потребу до різноманітних фізичних вправ, розвивають важливі фізичні й психічні якості, рухові навички, а тому стають гарною підготовкою до життя й майбутніх систематичних занять різними видами спорту, зміцнюють і гартують організм дитини.

У старшому дошкільному віці дітей дуже легко навчити кататися на санчатах, ковзанах, ходити на лижах і плавати. Вони швидко, і з великим задоволенням опановують ці види фізичних вправ та використовують їх у своїх іграх. Звичайно, при цьому, особливо у плаванні, обов'язково має бути постійне спостереження дорослих за такими іграми.

У шкільні роки прагнення до спортивних видів діяльності по мірі дорослішання дітей починають отримувати більш важливе значення у їхньому дозвіллі. Тому батькам необхідно всіляко заохочувати ці захоплення, купувати своїй дитині ковзани, лижі, велосипед та відповідний спортивний одяг (костюм, взуття, шапочки, теплі рукавички, шкарпетки).

Дуже важливо, щоб батьки постійно цікавились спортивними успіхами своїх дітей і сприяли їх переходу до організованих занять спортом у шкільному колективі фізкультури або дитячій спортивній школі.



При цьому перед батьками постає питання яким видам спорту слід надавати перевагу та що рекомендувати дітям середнього й старшого шкільного віку у години дозвілля? Найбільш корисними з фізіологічної точки зору будуть: легка атлетика (біг, стрибки, метання), гімнастика (спортивна, художня), фігурне катання на ковзанах, плавання, футбол, волейбол, баскетбол, хокей і теніс.

Окрім рухливих ігор, спортивних розваг і занять спортом, ніколи не потрібно забувати й про найпростішу, найбільш доступну форму активного відпочинку після навчальних занять – щоденні прогулянки на відкритому повітрі у будь-яку погоду, протягом 1-2 годин.

Такі прогулянки безумовно корисні дітям будь-якого віку, й особливо ослабленим, які мають відхилення у стані здоров'я, що обмежує їхню участь у рухливих іграх та спортивних розвагах.

Одним із найбільш корисних занять у години дозвілля дітей є фізична праця. До неї необхідно привчати дітей з 4-5-річного віку. Спочатку це буде просте самообслуговування, виконання окремих простих завдань, складання на місце іграшок, прибирання свого навчального чи ігрового місця вдома. Потім дитину треба навчити застеляти ліжко, поливати квіти, підмітати підлогу, мити посуд тощо. Надалі, у шкільні роки, дитина повинна виконувати, звичайно, посильну для неї, але більш складну фізичну роботу на відкритому повітрі: розчищати доріжки від снігу, скопувати й просапувати грядки, обкопувати дерева, носити воду, пиляти й колоти дрова й надавати іншу допомогу батькам у домашньому господарстві.

Фізична праця має винятково важливе виховне значення для дітей. Крім сприятливого впливу на здоров'я, вона формує цілу низку дуже важливих трудових навичок, добре підготовляє дітей до майбутньої професійної діяльності, сприяє свідомому підходу до вибору професії й формуванню відповідального ставлення до праці.

Величезну роль для розумового розвитку дитини, підвищення її культури й розширення знань відіграє читання художньої літератури. Важливо стежити,

щоб діти щодня, нарівні з іграми, розвагами й спортом знаходили час для читання. Потрібно завжди приділяти частину дозвілля гарній книзі. Батькам треба ретельно добирати для своєї дитини найбільш потрібну літературу відповідно до її віку й розвитку.

Батьки повинні своєчасно помічати та звертати увагу на схильності й захоплення дітей, що особливо яскраво виявляються в них у вільний час. Слід навчитись вчасно починати розвивати помічені здатності до спорту, наук, мистецтва й спрямовувати їх у правильне русло, заохочувати заняття музикою, малюванням, ліпленням, співом, танцями.

Діти шкільного віку дуже люблять відвідувати кіно, лялькові театри, цирк. Ці розваги також корисні, але тут повинне бути відчуття міри, і дозволяти дітям такі походи треба не частіше ніж 2-3 рази на місяць.

Взагалі неприпустимим є щоденний тривалий перегляд телевізора чи сидіння за комп'ютером.

Іноді школярі захоплюються малорухливими, настільними іграми. З них найкраще рекомендувати шахи, які добре сприяють розумовому розвитку, розвивають логіку, мислення, уважність і кмітливість. Однак усі малорухливі ігри потрібно чергувати з рухливими іграми й спортивними розвагами на відкритому повітрі або, принаймні, із прогулянками.

Великого значення у дозвіллі дитини набувають недільні й святкові дні. Багато батьків вважають, що по неділях дітям потрібно відпочити від напруженої навчальної діяльності за тиждень: довше спати, повалитися у ліжку, спокійно посидіти вдома за комп'ютером або просто нічого не робити. Такий малорухливий і пасивний відпочинок значно менш корисний, ніж різноманітна, особливо фізична діяльність протягом усього дня.

У дослідженнях основоположника фізіології І. М. Сеченова було встановлено, що найбільш ефективним засобом для усунення стомлення, відновлення сил і, отже, підвищення працездатності є усім відомий активний відпочинок. Його основа полягає у тому, що людина після певної діяльності перебуває не у стані спокою, а кардинально змінює характер своєї роботи,

наприклад, від розумової діяльності переходить до фізичної. Подальшими дослідженнями видатних фізіологів було доведено, що різноманітні вправи й фізична праця є кращими стимуляторами для розумової роботи. Недарма І. П. Павлов завжди любив присвячувати свій час дозвілля, особливо у неділі, роботі в саду, їзді на велосипеді, катанню на лижах, грі у городки. Відчуття бадьорості й сили як результат цих занять він влучно називав «м'язовою радістю».

Кожна родина повинна робити усе можливе для правильної організації вихідних днів своїх дітей. Найкращим недільним відпочинком є виїзд у парк або за місто. При цьому добре взимку брати із собою санчата, ковзани або лижі, а влітку малі й великі м'ячі, бадмінтон, вудки, гумові човни тощо.

Діти охоче підуть до лісу за грибами і ягодами, квітами, лікарськими рослинами, із задоволенням поїдуть із дорослими на риболовлю. Усе це не тільки збагачує враженнями, але й гартує організм, дає гарну «зарядку» на увесь наступний тиждень.

Потужне оздоровче значення на дітей забезпечує туризм. Туристичні прогулянки й екскурсії можуть бути досить різноманітними. Вони проводяться з використанням різних засобів пересування: пішки, на лижах, велосипеді, човні тощо. При цьому реалізується завдання не тільки оздоровчого, але й пізнавального характеру: ознайомлення з місцевістю, рослинним і тваринним світом, традиціями та звичаями населення, різними видами промисловості, сільського господарства й творами мистецтва.

Туристичні походи звичайно супроводжуються іграми на повітрі, збиранням ягід, грибів і різноманітних колекцій під час відпочинку.

Такі походи проводяться зі школярами будь-якого віку. Загальна довжина екскурсійних маршрутів (враховуючи шлях туди й назад) на добу не повинна перевищувати для дітей 7-9 років 6-8 кілометрів, для дітей 10-12 років 8-10 кілометрів, для підлітків 13-14 років 10-15 кілометрів. Підлітки у віці 15-17 років можуть брати участь у далеких походах, що тривають від 2-3 днів до 3-4

тижнів. Усі походи повинні проводитися із дотриманням певного гігієнічного режиму, встановленого лікарем.

Незвичайний зміст походів дуже захоплює дітей своєю романтикою. Близьке спілкування із природою, подолання різних перешкод, ночівлі біля багаття й усілякі пригоди створюють потужний емоційний вплив на дітей. Туризм допомагає також виховувати в дітей важливі вміння й навички, наприклад використання різних способів пересування, приготування їжі, вибір і пристосування місць для ночівлі, орієнтування на місцевості тощо.



Мал. 12. Туристичні походи

Туристичні походи – один із кращих видів відпочинку особливо після навчальних занять. Тому по неділях рекомендуються близькі одноденні екскурсії, а під час канікул – багатоденні туристичні походи.

Винятково важливу оздоровчу роль для школярів мають зимові канікули. Цей час потрібно широко використовувати насамперед для щоденних активних оздоровчих прогулянок. Для цього можна використовувати санки й ковзани, улаштувати лижні походи й спортивні змагання. Поряд із цим треба дозволяти дітям відвідувати музеї, кіно й театри, брати участь у різних екскурсіях, шашкових і шахових турнірах. Під час літніх канікул дітям, які не виїжджають у дитячі табори відпочинку чи на дачі, необхідно щодня більше бути на відкритому повітрі, відвідувати парки й стадіони.

Якщо в родині є ослаблені діти чи з відхиленнями у стані здоров'я, то потрібно дуже уважно підходити до змісту організації їх дозвілля. Найважливіше для них – це тривале перебування на відкритому повітрі, що поєднується із прогулянками, рухливими іграми й посильною фізичною

працею. Для дітей, навіть звільнених у школі від уроків фізичної культури, конче необхідні, за вказівкою лікаря, спеціальні заняття лікувальною гімнастикою й чітко дозовані спортивні розваги, особливо катання на ковзанах і ходьба на лижах.

Раціональна організація й правильне проведення дозвілля дітей – головна запорука їх здоров'я й гарних успіхів у навчанні.

### **Особливості застосування основних форм фізичного виховання у родині**

*Ранкова гімнастика.* Значення регулярного виконання вправ ранкової гігієнічної гімнастики як важливого компоненту фізичного виховання важко переоцінити. Окрім забезпечення розвитку фізичних здібностей ранкова зарядка дозволяє покращити гармонійний і духовний розвиток дитини. Як одна з провідних форм фізичного виховання у системі заходів, що покликані зміцнювати рівень здоров'я та формувати життєво необхідні уміння та навички, ранкова гігієнічна гімнастика постає також одним з визначальних засобів набуття основ компетентності дитини у галузі фізичного виховання.

Позитивний вплив ранкової гігієнічної гімнастики на організм дитини виявляється насамперед шляхом потужного оздоровчого та виховного впливу. Як свідчить досвід, найбільш охоче діти прагнуть до виконання вправ ранкової гімнастики разом із батьками. Головним завданням такого підходу постає забезпечення розумного контролю інтенсивності навантаження з урахуванням віку й фізичного розвитку дитини. Водночас важливим є забезпечення постійного прояву творчості й креативу та, зокрема, систематичного урізноманітнення загальнорозвивальних вправ, що складають основу комплексу [3, 11, 32].

Ефективність ранкової гімнастики з дітьми значно посилюється при її проведенні на відкритому повітрі. У разі неможливості цього (наприклад, у місті), ранкову гімнастику слід проводити у гарно провітреному приміщенні за температури повітря +16-17°C. При виконанні вправ у положенні сидячи або лежачи, необхідно використовувати гімнастичний килимок або каримат.

Початок виконання ранкової гімнастики не потребує спеціальної підготовки: батькам слід прокинутись першими, розбудити дитину (якщо не вона ще не прокинулася), відкрити кватирку або вікно, увімкнути бадьору музику й, виконуючи ранкову гімнастику, отримувати заряд бадьорості, сил і здоров'я [3, 11, 32].



Мал. 13. Ранкова гімнастика на відкритому повітрі

Загартування та повітряні ванни мають стати невід'ємною частиною при виконанні вправ ранкової гімнастики. Важливим для загартування є виконання вправ босоніж, за мінімуму одягу, що обмежує рухи.

При виконанні вправ ранкової гімнастики важливо навчити дитину основам правильного дихання, а у подальшому постійно здійснювати його контроль – дихання повинне бути глибоким, рівним й спокійним. Більшість загальнорозвивальних вправ мають вказівки, коли саме слід здійснювати вдих, а коли саме – видих. Дитині потрібно пояснити, що дихати при виконанні вправ слід максимально глибоко, а не поверхнево. Молодших дітей найбільш доцільно навчати відчувати це за допомогою імітаційних вправ, супроводжуючи їх вигуками «А-А-Ах!», «У-У-Ух!», «Ж-ж-ж!», «Ш-ш-ш!». При цьому діти можуть імітувати природні рухи, звуки живих істот, роботу механізмів тощо. При виконанні вправи вдих найбільш доцільно здійснювати під час рухів, при яких відбувається розширення грудної клітки (наприклад,

випрямлення тулуба, розведення рук у сторони, піднімання рук вгору). І навпаки видих робиться при звуженні грудної клітки (наприклад, нахил вперед, назад, у сторони; опускання рук). Важливо також слідкувати за дотриманням дитиною техніки виконання вправ – щоб не було зайвих рухів у суглобах, наприклад, згинання у колінах, при виконанні вправ для тулуба [3, 11, 32].

Комплекси вправ як без предметів, так і з предметами для виконання ранкової гігієнічної гімнастики описано та запропоновано до застосування у значній кількості літературних джерел. Початківцям рекомендується використовувати вже розроблені комплекси вправ, а з набуттям досвіду можна переходити до самостійного їх створення. При самостійній розробці комплексів ранкової гімнастики вправи слід добирати з таким розрахунком, щоб вони забезпечували створення впливу на усі основні м'язові групи й системи організму дитини. Самостійне складання комплексів вправ ранкової гігієнічної гімнастики передбачає також врахування регламентованої послідовності рухових дій [3, 11, 32].

Сутність першої вправи комплексу вправ ранкової гімнастики полягає у забезпеченні впливу, спрямованого на активізацію глибокого дихання, а також у покращенні рухливості грудної клітки та суглобів плечового поясу і рук. Ця вправа передбачає піднімання рук вгору (в сторони, вперед) та виконання рухів, що нагадують потягування. Її виконання має відбуватись у повільному темпі (у положенні стоячи чи лежачи). На піднімання рук (потягування) робиться вдих, з поверненням у вихідне положення – видих [3, 11, 32].

Структура наступних вправ комплексу має складатися з таких груп рухових дій (вправи для м'язів рук і плечового поясу, вправи для м'язів тулуба, вправи для м'язів ніг, вправи загального впливу, стрибки або бігові вправи), що виконуються з різних вихідних положень та передбачають створення усебічного впливу на основні групи м'язів усього тіла [3, 11, 32].

Зміст вправ для рук і плечового пояса складається таких рухів: піднімання, опускання, згинання, випрямлення, відведення, ривкові, схресні, махові та колові рухи.

Вправи для м'язів тулуба передбачають нахили (вперед, назад, вліво, вправо тощо), повороти (праворуч, ліворуч) та колові рухи. Вправи такого типу зміцнюють м'язи живота і спини, розвивають гнучкість, збільшують рухливість хребта), забезпечують умови для зміцнення правильної постави.

Вправи для м'язів ніг, основу яких становлять присіди, випади, махи, колові рухи, сприяють зміцненню м'язів ніг та покращують кровообіг.

Стрибки або бігові вправи забезпечують вплив, спрямований на покращення обміну речовин в організмі, тренування серцево-судинної та дихальної систем, зміцнення м'язів та суглобів ніг. Ефективність стрибків значно підвищується, якщо вони поєднуються з просуванням вперед на двох ногах або по чергово спочатку на одній нозі, а потім на іншій. Доцільно також включати стрибки з обертанням скакалки, біг з високим підніманням стегна тощо [11, 32, 41].

Завершувати стрибки на місці і біг рекомендується повільною, спокійною ходьбою тривалість, якої має становити 2-3 хвилини зі збереженням правильної постави.

Здійснювати добір вправ важливо з таким розрахунком, щоб робота одних груп м'язів чергувалася з відпочинком інших. До комплексу доцільно включати вправи (2-3) загального характеру, які створюють одночасний вплив кілька груп м'язів. Після цього виконуються вправи (1-2) силового та махового характеру.

Виконання вправ має бути ритмічним, з чергуванням напруження та розслаблення м'язів. Анатомічно м'язи живота природно мають кращий тонус за тонус м'язів спини, а це у свою чергу є однією з головних причин порушень постави: сутулість, нахил голови вперед, опускання плечей. Саме тому вправи ранкової гімнастики мають бути спрямовані насамперед на зміцнення м'язів спини. Особливої переваги слід надавати вправам, спрямованим на прогинання тулуба назад і вправам, забезпечують напруження м'язів спини. Виконання вправ передбачає контроль за поєднанням рухів і правильного дихання.



Повторення кожної вправи має становити 8-12 разів. Закінчувати ранкову гігієнічну гімнастику слід водними процедурами [11, 32].

При виконанні вправ ранкової гімнастики з дитиною слід уникати вправ, що передбачають значне напруження. Особливої уваги при доборі вправ важливо надавати їхній доступності для дитини та різноманітності. Переважно комплекс вправ рекомендується виконувати протягом двох тижнів, поступово замінюючи або ускладнюючи окремі вправи комплексу починаючи з другого тижня [11, 32].

Включення до змісту ранкової гімнастики вправ із предметами (гантелі (0,3-0,5 кг), гімнастичні палиці, обручі, скакалки, прапорці, брязкальця, м'ячі) дозволяє значно підвищити її ефективність. Перед початком та по закінченні ранкової гімнастики, 2-3 рази на тиждень, слід підраховувати пульс дитини. По виконанні комплексу вправ ранкової гімнастики він не має бути більшим за 100-110 ударів за хвилину [11, 32].

*Орієнтовний комплекс вправ для ранкової гімнастики [43].*

1. Ходьба на місці з високим підніманням стегна та вільними, широкими змахами рук. Виконати 25-30 кроків.

2. *В. п. – о. с.* 1-2 – підняти на носки, дугами назовні руки вгору (вдих); 3-4 – *в. п.* (видих). Повторити 8-10 разів.

3. *В. п. – о. с.* 1 – присід, руки вперед, кисті вгору долонями вперед (видих); 2 – *в. п.* (вдих); 3 – присід, руки в сторони кисті вгору долонями назовні; 4 – *в. п.* Повторити 10-12 разів.

4. *В. п. – стійка ноги нарізно, руки в сторони.* 1 – нахил вліво (видих), руки за спину; 2 – *в. п.* (вдих); 3 – нахил вправо, руки за голову; 4 – *в. п.* Повторити 10-12 разів.

5. *В. п. – стійка ноги нарізно, руки перед грудьми.* 1 – поворот тулуба ліворуч, руки вгору назовні; 2 – *в. п.*; 3 – поворот тулуба праворуч, руки вгору назовні; 4 – *в. п.* Повторити 10-12 разів.

6. *В. п. – руки в сторони долонями догори.* 1-3 – три пружні нахили, руки вперед долонями назовні; 4 – *в. п.* Повторити по 8-10 разів.

7. *В. п.* – *руки вперед до середини*. 1 – випад лівою, руки в сторони долоньями назад; 2 – в. п.; 3 – випад правою, руки в сторони долоньями назад; 4 – в. п. Виконати по 8-10 разів.

8. *В. п.* – *упор сидячи ззаду*. 1 – сід кутом, руки в сторони; 2 – в. п.; 3 – упор лежачи ззаду; 4 – в. п. Повторити 10-12 разів.

9. *В. п.* – *лежачи на спині*. 1 – ноги вперед, руки в сторони; 2 – лежачи на спині зігнувшись; 3 – положення 1; 4 – в. п. Повторити 8-10 разів.

10. *В. п.* – *лежачи на животі, руки в сторони*. 1 – руки за голову; 2 – прогнутись; 3 – тримати; 4 – в. п. Повторити 8-10 разів.

11. *В. п.* – *руки вперед долоньями назовні*. 1 – мах лівою, руки в сторони долоньями догори; 2 – в. п.; 3 – мах правою, руки в сторони долоньями догори; 4 – в. п. Повторити 8-10 разів.

12. *В. п.* – *руки в сторони*. 1 – стрибок у стійку ноги нарізно, руки вперед; 2 – стрибком в. п.; 3 – стрибок у стійку ноги нарізно, руки вгору; 4 – стрибком в. п. Виконати 16-20 стрибків.

13. Ходьба на місці з уповільненням темпу. Виконати 20-25 кроків.

Ранкова гімнастика дозволяє не тільки активізувати системи життєдіяльності організму, а й виявляє певний тренувальний ефект. Після зарядки можна запропонувати дитині легкий біг, а потім рекомендується перейти до водних процедур.

З метою урізноманітнення та створення більш ефективного впливу для виконання комплексів вправ ранкової гімнастики рекомендується використовувати короткі скакалки, маленькі м'ячі, гімнастичні обручі діаметром 50-80 см (найкраще пластикові), гімнастична палиця довжиною 75-80 см та діаметром 2,2-2,4 см, прапорці розміром 15x20 см або у вигляді трикутника.

### ***Піші прогулянки й походи***

Пішохідні прогулянки та більш тривалі туристичні походи є однією з популярних форм активного відпочинку, раціонального використання вільного часу для зміцнення здоров'я та оздоровлення.

Масові пішохідні прогулянки та туристичні походи дозволяють формувати колективізм, відповідальність, взаємодопомогу. Труднощі походу виробляють витримку, наполегливість, витривалість, поєднують у собі пізнавальну й рухову активність. Діти вчаться помічати цікаве у пейзажі, у побачених на туристських стежках коріннях і гілках дерев, каміннях, листві.

Тривала прогулянка із групою дітей дошкільного віку вимагає ретельно продуманої організації. Для цього важливо передбачити усі дрібниці, знайти вдалу комбінацію різного роду фізичних навантажень із відпочинком, що дозволить створити позитивний емоційний настрій, порадує дітей.

З дітьми 3-4 років прогулянки на природу плануються з таким розрахунком, щоб маршрут в один кінець тривав 15-20 хвилин, для дітей 5-6 років – 30-40 хвилин, а для семирічних можлива тривалість прогулянки становить до 40-45 хвилин. При регулярній організації піших прогулянок та походів діти здатні успішно долати відстань близько 7 км.

Тривалість ходьби при правильній організації повинна збільшуватися поступово. Так само поступово додаються й перешкоди, які діти повинні долати на своєму шляху. Дорослим слід добре знати та враховувати можливості природнього оточення, які бажано використовувати для удосконалення дітей у різноманітних видах рухових дій. Це можуть бути різні канавки, пагорби, містки, дерева, пеньки, камені, чагарники, хащі, струмки, доріжки з різним покриттям (піщані, трав'яні) тощо.

Протягом тривалих прогулянок ходьба не має бути одноманітною, оскільки вона менше фізично стомлює дітей, ніж впливає на їхню нервову систему. Якщо намічено перехід до далекого лісу, до підніжжя гори, на косовицю, треба так організувати дітей, щоб вони йшли вільно, групами по 4-5 осіб. Коли маршрут проходить вулицею населеного пункту, по шосе або уздовж залізничних колій, діти повинні вишикуватися й пройти парами цей відрізок шляху. Але як тільки вони виходять, наприклад, на луг, лісову дорогу, дозволяється йти вільно, групуючись по своїм побажанням, але не дозволяти їм розходитись далеко. Дорослий пропонує дітям йти поперед себе, щоб він мав

змогу усіх бачити. Якщо частина дітей віддалилась значно вперед, подається заздалегідь обумовлений сигнал зупинки, наприклад свисток. Діти повинні швидко зібратися близько дорослого. Можна відзначити тих, хто швидше інших виконав завдання. Після цього частину шляху можна пройти організовано або використовувати різновиди ходьби: прискорену, «змійкою» між деревами, крадькома, у півприсіді.



Мал. 14. Піші прогулянки на відкритому повітрі

Якщо кінцевий пункт прогулянки перебуває на значній відстані, то орієнтовно на половині маршруту шляху треба зробити невеликий привал – відпочинок у тіні кущів, дерев. Більш активним дітям можна запропонувати за 30-35 м до наміченого місця відпочинку пройти швидше або пробігти й почекати там інших. Це привчає дітей до самостійності, дає деякий вихід їх активності, керованому прояву рухових здібностей (витривалості, швидкості).

Після нетривалого відпочинку під час привалу можна організувати рухливі ігри, для того щоб підтримати в дітей гарний настрій на подолання другої частини шляху.

*Орієнтовний перелік рухливих ігор для використання на прогулянках і походах*

**«Гуси-лебеді»** [34, с. 59]

*Завдання гри.* Біг по прямій із зигзагами. Виховання уваги, пам'яті,

швидкої орієнтації у просторі, витриманості, кмітливості, творчої уяви, уміння організовано діяти у колективі.

*Хід гри.* На одному боці майданчика (галявини) позначають місце для пташника, у якому живуть гуси, а на протилежному – поле, де вони пасуться. Між полем і пташником – розташовано вовче лігво.

Одна дитина обирається на роль вовка. Вовк сидить у лігві, а гуси – у пташнику. Дорослий починає гру словами: *«Гуси-лебеді, на поле!»*. Гуси вилітають, розмахуючи крилами. Через деякий час дорослий кличе гусок: *«Гуси-гуси, гусенята!»* або *«Гуси-лебеді, додому, сірий вовк під горою!»*. Діти зупиняються і разом запитують: *«Що він там робить?»*. *«Гусок скубе!»* відповідає дорослий. *«Яких?»* – знову запитують діти. *«Сіреньких та біленьких. Тікайте швидше додому!»*. Гуси біжать до себе у пташник (за лінію), а вовк вибігає і ловить їх. Спійманих відводить у лігво. Після двох виходів гусок у поле обирають нового вовка. Гра повторюється.

*Правила гри.* Гуси можуть вилітати у поле і повертатися до пташника тільки після слів дорослого (пастуха). Вовк женеться у полі до лінії пташника. Зловленим вважати того, до кого доторкнувся вовк.

*Вказівки до гри.* Після закінчення гри дорослий відзначає дітей, яких вовк жодного разу не спіймав. При повторенні гри всі зловлені діти знову беруть у ній участь. Стежити, щоб діти, бігаючи, не перевтомлювались. Пастух, стоячи на місці, може промовляти:

*Гай, гусоньки, гай!*

*Під зелений гай!*

Діти біжать за лінію, удають, що скубають траву. Трохи згодом пастух промовляє:

*Вплав, гусоньки, вплав!*

*На широкий став!*

Діти удають, що плавають.

На слова «*Гуси, гуси, додому!*» гуси відповідають тоненьким голосом: «*Га-га-га!*». На слова «*Сірий вовк за горою!*» гуси відповідають товстим голосом: «*Га-га-га!*».

### **«Квач із присіданням»**

*Завдання гри.* Швидкий біг, уміння своєчасно присісти. Виховання витривалості та спритності.

*Хід гри.* Одна дитина – квач. Усі діти бігають по майданчику (галявині). Квач женеться за дітьми, але не має права ловити тих, хто встиг присісти. Перший спійманий стає квачом. Гра дається на короткий час (2-3 хв). Закінчується гра за сигналом дорослого.

*Правила гри.* Не стояти біля дитини, що присіла. Далеко не забігати.

*Вказівки до гри.* Щоб урятуватися від квача, можна дати завдання: стати на одну ногу, підняти праву або ліву ногу тощо.

### **«Ловіння метеликів» [34, с. 32]**

*Завдання гри.* Біг урозтіч, парами, присідання. Виховання кмітливості, спостережливості, швидкої орієнтації.

*Хід гри.* З дітей вибрати чотирьох ловців. Вони стають у пари і відходять на край майданчика (галявини) в обумовлене місце. Решта дітей – метелики. На слова дорослого: «*Метелики, метелики у садок полетіли!*» метелики літають – бігають легко по всьому майданчику. На слово дорослого «*Ловці!*» двоє дітей, тримаючись за руки, намагаються зловити метелика: оточити його, з'єднавши руки. Коли ловці піймають метелика, вони відводять його на край майданчика в обумовлене місце.

У цей час всі метелики перестають літати і присідають («сідають на квіти»).

На слова «*Метелики, метелики у поле полетіли!*» метелики бігають по всьому майданчику, а їх ловить інша пара ловців. Коли буде зловлено 2-3 метелики, підраховують, скільки піймала кожна пара. Потім обирають нових ловців. Гра повторюється.

*Правила гри.* Бігати і присідати на умовні слова дорослого.

«Ловці» оточують тільки одного метелика.

*Вказівки до гри.* Спочатку метеликів ловить дорослий у парі з ким-небудь із дітей.

Якщо ловці довго не можуть піймати метелика, дорослий каже: «*Метелики на квіточки сіли!*». Тоді перша пара ловців іде на своє місце, а інша починає ловити метеликів, що бігають по майданчику.

**«Ноги від землі!»**

*Завдання гри.* Швидкий біг, уміння своєчасно стати на невисокий предмет. Виховання витривалості та спритності.

*Хід гри.* Діти вільно стоять на майданчику (галявинці). У центрі – квач (його вибирають заздалегідь за домовленістю з дітьми). За сигналом дорослого «*Один, два, три – лови!*» діти розбігаються у різні сторони. Прагнучи, щоб квач не міг їх спіймати, кожен має стати на який-небудь невисокий предмет над землею: пеньок, колода, горбок, деякі діти руками й ногами обхоплюють стовбур дерева, не торкаючись, звичайно, землі. Того, хто не встиг це зробити, квач торкається рукою. Цей учасник виходить із гри. Так повторюють 3-4 рази. Після цього вибирають нового квача.

*Правила гри.* Не стояти весь час на пеньку тощо.

**«Хитра лисиця»** [1; 16, с. 71]

*Завдання гри.* Шикування у коло, швидкий біг з вивертанням. Виховання спостережливості, витриманості, організованості, правдивості.

*Хід гри.* Діти стоять у колі пліч-о-пліч, заклавши руки за спину. Дорослий проходить ззаду дітей і непомітно торкається до кого-небудь з них. Дитина, до якої доторкнувся дорослий, стає «хитрою лисицею». Дорослий пропонує дітям уважно подивитись на своїх товаришів, спробувати виявити очима хитру лисицю. Якщо дитина себе не видасть, то всі діти питають: «*Хитра лисице, хто ти?*» і пильно стежать за обличчям кожного, чи не викаже себе хитра лисиця. Після трьох запитань лисиця відповідає: «А ось я!» і вибігає всередину кола, коло швидко розширюється. Діти розбігаються у різні сторони. Лисиця їх

ловить. Коли лисиця зловить 2-3 дітей, гра закінчується. При повторенні гри вибирається інша лисиця.

*Правила гри.* У колі треба стояти струнко (голову і тулуб тримати рівно), дивитись вперед, не оглядаючись. Лисиця не ловить дітей, які близько до неї підбігають і не тікають від неї.

*Вказівки до гри.* Спочатку роль лисиці може виконувати дорослий, потім вибирають одного з дітей. Якщо лисиця виявить себе раніше, ніж її запитують, вибирається інша.

**«Не замочи ніг!»** [1; 7]

*Завдання гри.* Перестрибування у довжину. Виховання уваги, спритності, точності рухів, рівноваги.

*Хід гри.* Посередині галявини визначається дві паралельні лінії, відстань між якими становить 5-8 кроків. Між ними – «болото». По «болоту» розташовані купинки, відстань між якими становить один крок (камені, гілки, кружки тощо). Діти поділені на 2 групи. За умовним сигналом діти перестрибують по купинках. Перемагають ті дітлахи, яким вдалось жодного разу «не замочити ніг», тобто пройшли купинками та не оступилися.

*Правила гри.* Перестрибувати по купинках слід починати за сигналом.

*Вказівки до гри.* Можна дати завдання перейти болото. На межі покласти 2 дерев'яних цеглини. Кожна дитина за сигналом дорослого стає на першу цеглину, а з неї переступає на другу. Далі дитина нахиляється, бере вільну цеглину до рук, ставить її попереду себе і переходить на цю цеглину і т. д., поки не дійде до берега – межі. Перемагає той, хто жодного разу не впав.

**«Знайди свій будиночок»** [1]

*Завдання гри.* Ходьба, біг урозтіч, швидка орієнтація у просторі. Виховання уваги, пам'яті, уміння швидко розпізнавати колір та рухатись за сигналом.

*Хід гри.* Діти поділяються на дві групи та розміщуються в обумовлених місцях на протилежних сторонах галявини – це будиночки. На слова дорослого «Діти по галявині гуляють, бігають, стрибають..., квіточки обминають!» діти



розходяться по галявині, ходять, бігають, стрибають тощо хто куди хоче. Дорослий промовляє: «*Не ловити гав малята, як почувте гудок – слід тікати!*», дає сигнал: «*У-у-у!*». Діти повертаються у будиночки та стають на свої місця. Гра повторюється.

*Правила гри.* Виходити з місць і бігти на місця тільки за сигналом.

*Вказівки до гри.* Повертатись можна тільки у свій будиночок.

Спочатку гру можна дати за спрощеним варіантом: діти тільки ходять і бігають галявиною. Дорослий може гратися разом з дітьми: рівно ходити, бігати у різних напрямках та відзначає тих дітей, які жодного разу не нашттовхнулися на інших, першими за сигналом повернулися «додому» в обумовлене місце. Дорослий вчасно дає сигнал для відпочинку, щоб не втомити дітей.

Під час гри дорослий нагадує дітям, щоб вони пересувались не групками, а у різних напрямках; у разі потреби допомагає дітям знайти своє місце. Для збагачення досвіду дітей і для ускладнення гри слід під час прогулянки звертати їх увагу на квіти, клумби, дерева в садку, у сквері, у лісі і пояснювати, як треба обережно поводитися з рослинами, як їх обминати.

«*Вудочка*» [1; 34, с. 25]

*Завдання гри.* Стрибки на обох ногах на місці, вправи для розвитку координації рухів. Виховання уваги, кмітливості, сміливості.

*Хід гри.* Діти стоять у колі на відстані витягнутих рук у сторони. Дорослий стоїть у середині кола. Він крутить по колу шнур, до кінця якого прив'язана торбинка з піском – це вудочка. Діти підстрибують на місці так, щоб торбинка або шнур не торкалися їх ніг. Зловленим вважати того, до кого доторкнеться шнур або торбинка. Діти трохи відпочивають, потім гра повторюється.

*Правила гри.* При наближенні вудочки підстрибувати, щоб вона не торкнулась ніг.

*Вказівки до гри.* Довжина шнура 1,5-2 м. Вага торбинки з піском орієнтовно становить 100-200 гр. Довжина шнура обирається залежно від

кількості дітей у колі. Кінець шнура з торбинкою сковзає по траві.

Замість торбинки з піском можна на кінець шнура закріпити м'який м'ячик. На слово «*Ловлю!*» дорослий, повертаючись навколо себе, починає гру, поступово збільшує довжину шнура, щоб скакалка з торбинкою оберталась під ногами дітей, які стоять у колі.

**«Кого назвали, той ловить м'яч!»**

*Завдання гри.* Кидання і ловіння м'яча. Розвиток окоміру. Виховання уваги.

*Хід гри.* Діти сидять (стоять) у колі, одна дитина з м'ячем стоїть всередині кола і, вказуючи на дітей пальцем, промовляє лічилку:

*Один, два, три,*

*М'яч ловити будеш ти.*

На кого припало останнє слово лічилки, та дитина буде ловити м'яч. По промовлянні лічилки дитина з м'ячем відходить на певну відстань і кидає м'яч дитині, визначеній лічилкою. Якщо дитина зловить, вони міняються місцями, і гра продовжується.

*Правила гри.* Відходити з м'ячем від дитини, яка ловитиме м'яч, не далі центра кола. М'яч ловити стоячи.

*Вказівки до гри.* Якщо м'яч впаде, його піднімає та дитина, що упустила. Дитина з м'ячем може починати лічилку, з кого вона захоче. Дорослий стоїть у колі разом з дітьми.

Організувати похід найбільш доцільно не однією, а двома-трьома родинами, які налічують у своєму складі не менше 3-4 дітей приблизно однакових за віком. Постійна спеціальна увага дорослих за таких умов потрібна лише маленьким дітям віком до чотирьох років. Більш старших дітей віком 4-7 років вже можна долучати до виконання певних обов'язків під час походу (переносити особисті речі та іграшки тощо). Обов'язки між дорослими слід розподіляти так, щоб рівномірно відбувалось чергування турбот (про їжу, організацію зупинки або ночівлі) і відпочинку, щоб кожен мав час на особисте дозвілля (риболовля, читання книг, просто відпочинок, розслаблення тощо).

Невимушене спілкування дітей один з одним у похідному колективі дозволяє їм легше знаходити собі справи, розпочинати та вести розмови про побачене, при цьому вони менше вередують, не дозволяють собі виявляти егоїстичні почуття тощо.

**Вибір маршруту.** Початківцям не рекомендується вирушати у похід на далеку відстань від будинку, особливо при незначному досвіді туристських переходів. При цьому батькам важливо реально оцінювати функціональні можливості своїх дітей, їхні сили та витривалість.

**Підготовка до походу.** Збираючись у дальню подорож або у похід, що має тривалість у 2-3 дні, дорослим слід надати особливої уваги підготовці одягу, взуття, спорядження. Дошкільники також можуть брати активну участь у підготовці амуніції та інвентарю: збирати рюкзак, власні речі, іграшки, спортивний інвентар. Для обговорення наміченого маршруту батькам рекомендується залучати дітей, щоб вони відчували свою причетність та відповідальність щодо організації походу та стали його повноправними учасниками.

Діти віком 3-4 роки у сімейному поході здатні проходити близько 4-6 км на день при швидкості пересування 2,5-3 км за годину. Діти віком 5-6 років спроможні проходити дистанцію, що не більша за 8-10 км. Під час пересування важливо дотримуватись оптимальної для дітей швидкості. Також важливо заздалегідь запланувати декілька зупинок протягом маршруту для відпочинку. Під час відпочинку на узліссі, галявині дітям можна запропонувати рухливі ігри, змагання на штучній смузі перешкод. Дітям для розваги пропонується обладнати трасу з перешкодами довжиною 50-70 м, розташованими на відстані 8-10 м одна від одної.

Для проведення розваг та змагань власноруч можна облаштувати такі перешкоди:

«Жабник» – перестрибування 4-5 перешкод двома ногами висотою до 40 см та загальною довжиною до 150 см, побудованих із гілля та хворостин.

«Коридор» – ходьба, біг та стрибки обмеженим напрямом, що виокремлено стрічками у чагарнику або поміж стовбурами дерев за наявності декількох поворотів.

«Тунель» – пересування навпочіпки обмеженим простором, що має висоту до 70 см, яке облаштоване за допомогою шматка тканини довжиною до 3 м.



Мал. 15. Ігрові завдання та ігри під час походу

«Повітряні гімнасти» – ходьба (3-4 м) по стовбуру дерева, що лежить на землі, закріпленому кілочками або гіллям.

«Віадук» – пересування по нижній мотузці, тримаючись за верхню, що натягнуто одна над одною між двома деревами (відстань між ними 2-3 м). Мотузки слід туго натягнути й відтягнути в сторони за допомогою додаткових мотузок.

«Снайпер» – ударом ноги спрямувати м'яч обмеженим коридором через ворота (шириною 1,5 м), покласти його до рюкзака та надягти його на себе.

Перед виконанням завдань слід пояснити і показати дітям, яким способом треба здійснювати долаття перешкод, запропонувати пробне виконання завдання, і тільки після цього оголошувати умови змагання.

**Харчування й пиття.** Забезпечувати харчування найкраще приготованим на багатті гарячим обідом. У разі неможливості готувати їжу на багатті

протягом першого дня походу можна харчуватись стравами, що було приготовлено вдома. Протягом наступних днів для харчування варто використовувати консерви, соки, воду тощо, що мають тривалий та невибагливий термін зберігання.

**Організація привалу-відпочинку** за спекотної погоди рекомендується у тіньовому місці з гарним краєвидом, за холодної погоди – доцільно обрати місце захищене від вітру й освітлюване сонцем. Відпочивши деякий час діти воліють рухової активності у вигляді рухливих ігор. Завдання ж батьків полягає насамперед у створенні найбільш сприятливих умов для організації та проведення рухливих ігор.

### ***Плавання***

Плавання забезпечує функціональним системам організму людини найбільш сприятливий та різноманітний оздоровчий вплив. Тіло людини під час плавання розташовується горизонтально у водному середовищі. Завдяки прийняттю такого положення на поверхні води навантаження маси тіла людини на хребет значно знижується та майже зникає. Такий вплив дозволяє забезпечити створення найбільш сприятливих умов для коригування та формування основ правильної постави.

Під впливом тактильної взаємодії з водним середовищем здійснюється активізація кровообігу у судинах шкіри, що омивається та масажується водою. Водночас під впливом активного видиху у воду й подолання її опору відбувається зміцнення дихальної системи, а глибина дихання помітно підсилюється. Перебування у водному середовищі позитивно впливає на процес загартовування організму, дозволяє удосконалити систему його терморегуляції, підвищити стійкість до холодних впливів, зміни температурних режимів. Вихрові потоки тонких струмків води створюють масажувальний вплив на поверхню тіла, забезпечуючи збудження периферичних нервових закінчень та судин шкіри. Особливо потужного впливу людина отримує від морської води (завдяки наявності у хімічному складі значної кількості солі, йоду тощо) у

раціональному поєднанні купання в морі із прийняттям повітряних та сонячних ванн на суходолі.

У процесі плавання значно посилюється активізація обміну речовин, діяльності усіх відділів нервової системи, підвищується працездатність більшості груп м'язів, суглобів й зв'язок. Тривалі повторення однотипних циклічних рухових дій позитивно впливають на розвиток витривалості організму та посилення його опірності до простудних захворювань.

Починати заняття з навчання плаванню дошкільнят та школярів за умов відкритої водойми рекомендується за температури повітря не меншої за +18°C. Для цього слід вибирати не глибоке місце з рівним піщаним дном. Найбільша глибина такого місця має становити по груди дитини. Батькам при цьому потрібно володіти основними вправами, необхідними для опанування плавальних навичок.

Вправи для ознайомлення з густиною і опором води [10, 25; 33; 39]:

1. Ходьба у воді, тримаючись за руку дорослого.
2. В парах, тримаючись за руку, пройти вперед до рівня води до поясу і повернутись назад, спочатку кроком, потім бігом.
3. Ходьба у воді з поворотами і зміною напрямку (боком, спиною вперед), з різними положеннями і рухами рук.
4. Ходьба у воді у нахилі вперед випроставши руки, з'єднати кисті, покласти плечі і руки на воду.
5. «Хто вище вистрибне з води»: присісти, відштовхнутись ногами від дна, а руками від води і вистрибнути вгору.
6. Стоячи на дні, плескати по поверхні води кистями рук; долонею, стиснутою в кулак; з широко розведеними пальцями; долонею з зімкненими пальцями.
7. «Полоскання білизни»: прийняти стійке положення у воді і робити рухи обома руками одночасно і поперемінно вправо-вліво, вперед-назад, напруженими і розслабленими, спочатку повільно, потім швидко.

8. Стоячи на дні, руки перед грудьми – повернути долоні назовні і розвести руки в сторони («розсунути воду в сторони»), потім повернути долоні вниз і з'єднати руки перед грудьми, те саме з пересуванням вперед.

9. Стоячи на дні, руки перед грудьми – одночасні і поперемінні групові рухи передпліччями і кистями рук, відгрібаючи воду в сторони-назад, те саме з пересуванням («гребемо назад – йдемо вперед»).

10. «Пишемо вісімки» – стоячи на місці, ноги нарізно – рухи руками перед грудьми у вигляді «лежачих» вісімок.

11. Стоячи по груди у воді – зробити глибокий вдих і затримати дихання. Зігнутими у ліктях руками по чергово робити гребки у вигляді «вісімок» перед грудьми. Долоні спираються на воду, як на твердий предмет, одночасно ледь-ледь відривати ноги від дна та намагатись утриматись на воді якомога довше.

12. Почергові рухи кожною ногою типу «футбол», відштовхувати воду підйомом і передньою поверхнею гомілки, типу «брас», відштовхувати воду внутрішньою поверхнею стопи і гомілки.

13. «Човники» – пересування по дну обличчям вперед, боком, спиною з допомогою гребкових рухів руками («Гребемо назад – йдемо вперед»).

Виконання цих вправ сприяє:

- освоєнню з водою, зняттю відчуття страху перед новим незвичним середовищем;

- ознайомленню із температурними умовами, густиною, в'язкістю і опором води;

- опануванню навичкою опиратись на воду і відштовхуватись від неї основними поверхнями: долонями, передпліччями, стопою, гомілкою, що слід для наступного опанування правильними гребками руками та ногами.

На початкових етапах навчання плаванню дитина має навчитись занурюватись із головою у воду. З цією метою рекомендується використовувати спеціальні вправи [10, 25; 33; 39]:

1. Стоячи у воді по пояс, нахилитися вперед та збаламутити воду за допомоги обличчя.

2. Стоячи у воді по пояс, набрати повні долоні води й, затримавши дихання, занурити обличчя у долоні.

3. Стоячи у воді, зробити вдих, затримати дихання, присісти і на кілька секунд занурити обличчя у воду. Виконати 4-5 разів.

4. Стоячи по пояс у воді, присісти, підборіддям торкатись поверхні води. Глибоко вдихнути і зробити видих на воду, наче на гарячу каву. Потім, зробивши вдих, навчатись зануренню обличчя у воду із веденням рахунку про себе до трьох (5-10). При підніманні обличчя з води слід привчати дитину не витирати очей руками.

5. Стоячи у воді по пояс, обличчям до берегу, присісти, обпертися руками на дно і, випрямляючись назад, лягти на воду. У цьому ж положенні робити вдихи і занурювати обличчя у воду з навчанням видиху у воду. По закінченні видиху піднімати обличчя з води. Повторити 4-5 разів.

6. «*Стріла*». Стоячи по пояс у воді, підняти руки вгору, зробити глибокий вдих, плавно лягти на воду, розслабити м'язи. У цьому положенні тіло спершу порине у воду, потім спливе на поверхню.

7. «*Поплавець*». Стоячи у воді по груди або по пояс, зробити вдих і, затримавши дихання, спокійно присісти у воду, щільно згрупуватися, притиснувши обличчя до колін і обхопивши їх руками. У цьому положенні дочекатися, поки тіло спливе на поверхню. Повторити за одне купання 2-3 рази.

8. «*Водоспад*». Дорослий зачерпнувши води у відерце, піднімає його над головою дитини і виливає на неї. Необхідно стежити, щоб дитина, стоячи під «водоспадом», не терла очі і не витирала обличчя руками.

9. «*Зануримося*». Дитина сідає на живіт дорослого, обнімає його за шию. Дорослий, стоячи у воді, присідає так, щоб вода доходила до шиї. Те саме, але дитина сідає на спину дорослого.

10. «*Що там у водичці?*». Зробити вдих, затримати дихання, опустити обличчя у воду і відкрити очі. Піднявши голову з води, зробити видих, обличчя руками не витирати.



11. *«Медуза»*. З положення «поплавець», затримавши дихання, розвести руки й ноги в сторони (м'язи тіла і кінцівок розслаблені) й спливати на поверхню. Потім стати на дно.

Паралельно з навчанням зануренню у воду рекомендується опанувати на суходолі техніку найпростіших вправ, які допоможуть швидше навчитися плавати: з положення напівлежачи на спині з опорою на передпліччя або лежачи на спині виконувати рухи прямими ногами вгору-вниз (як при плаванні способом кроль). Те саме виконати з положення лежачи на животі.

При навчанні у воді доцільно одному з батьків підтримувати дитину під спину або живіт з метою швидшого освоєння ковзання по воді зі швидкою роботою ногами, потім ті самі дії виконати із зануренням голови у воду. Процес навчання горизонтальному положенню тіла у воді з рухами ногами рекомендується здійснювати з використанням надувних пристосувань (пояс, нарукавники, жилет), ласті, м'ячі, поплавки, нудли або пінопластової дошки.

Пристосування до водного середовища та безпосередньо сам процес навчання плаванню найкраще здійснювати в ігровій формі. Діти при цьому з більшим задоволенням будуть гратись у воді разом з батьками. Процес розв'язання цього завдання має супроводжуватися використанням різноманітних ігор та ігрових вправ.

*«Хто вище?»*. З положення стоячи у воді по пояс вистрибнути вгору якнайвище.

*«Морські хвилі»*. Стоячи по пояс у воді, виконуються рухи руками вліво й вправо по поверхні води.

*«Сісти на дно»*. На не глибокому місці сісти на дно із зануренням голови у воду й без нього.

*«Гейзер»*. На не глибокому місці лягти на воду головою до берега з опорою руками у дно й виконувати швидкі й сильні рухи ногами кролем, намагаючись збурити якнайбільше бризок.

*«Водолази»*. З глибини по пояс або трохи глибше діставати із дна з відкритими очима (за чистої води) різні предмети.

При цьому слід пам'ятати, що дозволяти перебування дітям у воді можна лише до появи перших проявів ознобу. Помітивши такі ознаки слід негайно дати вказівку дитині вийти з води, обтертися насухо рушником, зігрітися за допомогою бігових та стрибкових вправ або активних рухових дій та загальнорозвивальних вправ.

Процес опанування навичками плавання значною мірою залежить від індивідуальних особливостей дитини. При навчанні плаванню особливу терплячість та уважність слід виявляти до дитини, якщо вона виявляє боязнь рухів у воді. Важливо у навчанні не поспішати опановувати великою кількістю вправ та без достатньої підготовки переходити до плавання самостійно. Виконання нових та складних вправ доцільно чергувати з улюбленими ігровими вправами дитини, спонукати її виявляти самостійність та проявляти активність та бажання навчитися плавальним вправам.

### *Лижні прогулянки*

Серед ефективних засобів фізичного виховання, що забезпечують чудовий оздоровчий та рекреаційний вплив у зимовий час стають родинні лижні прогулянки. Особливо позитивного оздоровчого впливу можна досягти коли родина у повному складі стає на лижі. Такі заходи, окрім позитивного оздоровчого впливу, сприяють зближенню стосунків між дітьми та батьками, а також зміцнюють між ними дружбу, духовну близькість, посилюють відповідальність. Крім того під час лижних прогулянок по лісу (парку) родина отримує також порцію позитивного емоційного впливу: естетична насолода зимовим краєвидом, можливість спостерігати за життєдіяльністю тварин і птахів, швидкі спуски з пагорбів тощо.

До прогулянок на лижах можна починати залучати дітей вже з 4-річного віку. Основам пересування на лижах (на відміну від ходьби та бігу) дітей необхідно навчати. Найбільш важливим та одночасно складним постає завдання, зміст якого полягає у зацікавленні дитини, у наданні їй можливості відчуття задоволення від ковзання на лижах спочатку по снігу з рівною сніговою поверхнею, а потім похилою.

Перші вправи з пересування на лижах рекомендується виконувати без палок, а починати їх слід з навчання умінню падати на сніг не вперед або назад, а убік на спину з розведенням рук у сторони. Зміст початкового навчання звичайного способу ходьби на лижах полягає у пересуванні прямою лінією з поступовим переходом від кроку переступанням до ковзання, при якому лижі не відриваються від лижні. Корисною та цікавою вправою при проведенні перших тренувань є й буксирування на лижах, коли дорослий тягне за собою дитину а, та тримається при цьому за палки. Ноги дитини при буксируванні мають бути ледь зігнутими у колінах, а тулуб при цьому нахилений вперед. Важливо також навчити дитину розвертатись на лижах на місці.

Перехід до навчання ковзному кроку передбачає використання торованої лижні з невеликим ухилом. Довжина перших ковзних кроків має бути спочатку невеликою, потім вона поступово зростає – одночасно зі збільшенням швидкості пересування. По опануванні дитиною техніки пересування на лижах без палок вона отримує їх, і починає поступово навчатися поперемінному двокроковому ходу на лижах з рухами рук і ніг, що чергуються як при ходьбі: рух правою ногою вперед супроводжується рухом вперед лівої руки з постановкою палки на сніг й навпаки. При навчанні слід акцентувати увагу на тому, що палку треба виставляти вперед і ставити у сніг попереду ступні. Потім переходять до навчання дитини умінню виконувати одночасне відштовхування двома палками з підведенням на носки, подавати тулуб вперед і виносити палки під прямим кутом.



Мал. 16. Лижні прогулянки

Дітей дошкільного віку можна також починати навчати умінню долати невеликі підйоми (спочатку способом «драбинка», потім «ялинка») та спусків з невеликих пагорбів. При спуску з некрутих і недовгих пагорбів дитину можна навчати гальмуванню «плугом». Цей спосіб полягає у наступному: при спуску необхідно зблизити носків лиж і колін одне до одного й здійснити постановку лиж на внутрішні ребра. П'ятки лиж при цьому слід розвести трохи в сторони.

Тільки старших дітей можна навчати техніці швидкісного «ковзанярського» ходу через його надмірне навантаження на суглоби ніг та рук, а також складну техніку його виконання.

Для лижних прогулянок одяг слід добирати такий, що не заважає рухам. Він має бути легким, ефективно зберігати тепло, не продуватись вітром та не призводити до перегрівання тіла. Особливо важливим є дотримання останнього правила.

### ***Катання на ковзанах***

Зимові катання на ковзанах дозволяють урізноманітнювати рухову активність дошкільнят та школярів, поліпшувати стан їхнього здоров'я й загальне фізичне зміцнення, посилювати загартування. Систематичне виконання фізичних вправ у умовах відкритого повітря дозволяє забезпечити сприятливі зміни у розвитку та зміцненні органів дихання та дихальної мускулатури. Пересування на ковзанах являє собою циклічні (однакові) рухи, що багаторазово повторюються, при яких відбувається постійне чергування напруження та розслаблення м'язів ніг під час зміни ковзання з опорою на одну ногу на ковзання з опорою на дві ноги, що сприятливо позначається на зміцненні м'язів стопи. Тривале катання на ковзанах дозволяє значно підвищити стійкість вестибулярного апарату, покращити відчуття рівноваги, удосконалювати уміння правильно розподіляти м'язову напругу.

Катання на ковзанах являє собою складну структуру рухів, сутність якої складається з таких фаз: відштовхування, правильна постановка ковзана при ковзанні, утримання рівноваги. Складність структури рухів при катанні на ковзанах обумовлює насамперед взаємозв'язок і загальний ритм рухового акту

під час ковзання по льоду спираючись на обмежену площу опори. Навчання дітей такому виду рухових дій можна починати вже з 5 років.



Мал. 17. Катання на ковзанах

На перших заняттях, які найбільш доцільно проводити у приміщенні, має відбуватись ознайомлення із особливостями користування ковзанярськими черевиками: примірка, зав'язування шнурків. Шнурки мають бути широкими та оптимальної довжини, щоб при зав'язуванні бантом не залишалися занадто довгі кінці. Особливості зав'язування шнурків полягають у тому, що на підйомі ноги їх слід шнурувати туго, а на пальцях дещо вільно, щоб при цьому не відбувалось стискування стопи черевиками, а це у свою чергу не призводило до обмеження кровотоку та переохолодження стопи.

Після цього дітей поступово навчають опанувати правильну позу ковзаняра – ноги мають бути злегка зігнутими, тулуб трохи нахилити вперед, спину та плечі не напружувати, дивитись вперед.

Важливо навчитися тримати ступні паралельно у положенні стоячи. Щоб не пошкоджувати підлогу й ковзани, підготовчі вправи у приміщенні слід виконувати на гумовому килимку, доріжці або не знімаючи з ковзанів чохла.

Після звикання дитини до взуття й ковзанів можна дозволити їй походити по снігу і тільки після цього можна дозволити ставати на лід.

Перші спроби дітей ставати на лід мають передбачати правильний нахил тулуба вперед. Відштовхування має здійснюватися внутрішнім ребром ковзана, вага тіла при цьому переноситься на інший ковзан. Спочатку слід навчати ковзанню якнайдалі, а потім і швидше. Дітям слід пояснити, що не треба

боятися швидкого пересування – чим більша швидкість руху, тим стійкішим є положення на льоду.

Після того, як дитина опанує навички ковзання прямою лінією, можна переходити до навчання поворотам, гальмуванню, ковзанню із положенням рук за спиною.

На перших заняттях з навчання навичкам ковзання на льоду важливо навчити дитину правильно падати (самостраховка): 1-й прийом – падіння на бік (нахиляючи голову до грудей – «групування»); 2-й прийом – падіння вперед «рибкою» – проковзнути по льоду на животі, випроставши руки вгору. При падінні слід навчати дитину не виставляти руки для додаткової опори, щоб знизити ризик перелому. Найкраще падати у близько розташований сніговий намет.

На перших заняттях тривалість навчання катанню на ковзанах має становити не більше 8-10 хвилин, оскільки дитина від напруги гомілковостопних м'язів швидко стомлюється. Симптоми втоми дитини виявляються насамперед у її бажанні посидіти та відпочити або у скаргах на втому ніг. Тривалість заняття навчання катанню на ковзанах поступово збільшується до 20-30 хвилин.

При катанні на ковзанах треба слідкувати за особливостями дихання дитини – вона повинна дихати носом і не затримувати дихання. Особливої уваги слід приділяти дитині, що перенесла простудну хворобу: отит, бронхіт, ГРЗ тощо. Така дитина може кататися на ковзанах за температури повітря від +2 до -8°C.

Проте важливо пам'ятати, що найкраще організовувати катання на ковзанах у морозні дні за температури, що не перевищує -10°C.

### ***Велосипедні прогулянки***

Прогулянки за використання велосипеда, участь у велокросах, спроби екстремального катання на гірським велосипеді належать до ефективних оздоровчих видів фізичних вправ, що набули широкої популярності у колі осіб різного віку. Велосипед розглядається насамперед не тільки як засіб активного

й оздоровчого відпочинку, а й забезпечення свідомої підтримки та покращення особистого рівня фізичного розвитку. Водночас його суспільство розглядає як перспективний екологічний вид транспортного засобу для буденних як прогулянок, так і поїздок на роботу.

Привабливість велосипедних прогулянок розглядається як винятково привабливий вид циклічних рухових дій, що дозволяє забезпечити значний емоційний та розважально-пізнавальний ефект. Особлива цінність велосипедних циклічних рухових дій полягає у створенні позитивного впливу на фізіологічні системи людини (серцево-судинна, дихальна, нервова, гормональна, травна тощо) та забезпеченні процесу зміцнення м'язів, що відповідають за функцію ходьби, зокрема ніг і стопи. Водночас виконання циклічних рухів дозволяє дитині розвивати широкий спектр рухових здібностей: сила, швидкість, спритність, витривалість, здатність до рівноваги, точний окомір, збалансована координація рухів, довільне орієнтування у просторі, природна ритмічність рухів, підвищення рівня вестибулярної стійкості.



Мал. 18. Велосипедні прогулянки

Для початкового навчання їзди на велосипеді доцільно заздалегідь потурбуватись про наявність рівної доріжки, що має ширину не меншу за 3-4 м та довжину, що є не меншою за 30-50 м, адже дітям ще дуже складно зважитись на виконання поворотів. Опанування дітьми їзди на велосипеді може мати різну тривалість. Частина дітей при навчанні може тривалий час триматись скуто та напружено, а це у свою чергу не дозволяє якісно формувати уміння вільно й легко їздити на велосипеді. Дорослому важливо уміти чітко визначати помилки,

яких припускається дитина та при цьому популярно пояснювати, як їх усувати, наприклад: *«Швидко не роби поворот, треба значно обережніше!»* або *«Більш потужно та впевнено натискай на педалі!»*.

При регулярних велосипедних прогулянках спостерігається підвищення інтенсивності серцевих скорочень, а це у свою чергу позитивно позначається на ефективному тренуванні діяльності серцевого м'яза. При цьому нервова система перемикається зі стресового середовища приміщення на збереження концентрації уваги на рухових діях, що забезпечує гарне психоемоційне та фізіологічне розвантаження для організму у цілому. Стовідсоткового «перезавантаження» нервової системи при цьому можна буде досягти спостерігаючи за естетичним виглядом зеленого скверу або первісним ландшафтом лісового масиву.

Їзда на велосипеді стимулює інтенсивну циркуляцію крові організмом та забезпечує повноцінне насичення клітин киснем, забезпечуючи таким чином уповільнення процесів старіння у тканинах, сприяє покращенню кольору шкіри, оптимізує нормалізацію процесу травлення. А отже шанувальникам прогулянок на велосипедах надається можливість для більш довшого зберігання молодості, для підтримування стрункої фігури та продовження повноцінного яскравого життя, знизивши при цьому долю ризику розвитку захворювань серцево-судинної системи. Водночас киснем збагачуються не тільки м'язи, а й клітини головного мозку, що безумовно дозволяє посилити рівень його працездатності та покращити пам'ять.

Велосипед розглядається як один з найбільш ефективних засобів спрямованих на боротьбу із зайвою вагою. Здійснюючи велосипедні прогулянки дитина отримує навантаження не тільки на м'язи ніг. Також значне навантаження припадає на м'язи живота і спини, які у свою чергу забезпечують збереження правильної постави під час велосипедної прогулянки. Під час прогулянки на велосипеді відбувається спалювання великої кількості калорій, і водночас при цьому дитина не відчуває виснаженості, а, навпаки, отримує приплив енергії, емоційних та моральних сил.



Фізіологічна користь велосипедної прогулянки полягає насамперед у розвитку та удосконаленні фізичних якостей, тренуванні фізіологічних систем організму, покращенні життєвих показників здоров'я, а головне у забезпеченні потреб активного відпочинку. Щоденні оздоровчі катання на велосипеді тривалістю навіть у півгодини позитивно впливають на забезпечення міцного здорового сну та дозволяють зменшити м'язову та нервову напругу робочого дня.

## **Переваги велосипеда:**



Мал. 19. Неоціненна користь велосипеда

Виконання циклічних рухових дій з обертання педалей, особливо при підніманні вгору, без наявного гарного рівня розвитку фізичної витривалості досить важка та виснажлива справа. Така характерна сутність особливостей циклічних рухових локомоцій призводить до забезпечення високого рівня навантаження на усі групи м'язів та потребує витратити велику кількість енергії від організму. Враховуючи вищезазначене дуже важливим постає вибір дистанції та маршруту велосипедної прогулянки, що слід здійснювати враховуючи рівень фізичних можливостей дитини.

Навчати дитину катанню на велосипеді можна починати з будь-якого віку. Для цього виду циклічних рухових дій практично не має протипоказань. Виняток становлять окремі тяжкі форми деяких захворювань, що належать до хронічних. На початковому етапі навчання важливо забезпечувати правильний розрахунок первинного навантаження, а збільшення швидкості та підвищення складності велотраси має бути поступовим.

Крім того регулярні велопрогулянки забезпечують створення неоціненного позитивного впливу на психіку сучасної людини. Сутність відомого вислову «У здоровому тілі – здоровий дух» повною мірою втілюється при здійсненні велосипедних прогулянок, про що вказує наявність величезної безлічі велолюбителів, що отримують задоволення від свого хобі. А якщо близькі друзі чи знайомі велолюбителя виявляються такими ж поціновувачами велопрогулянок, що поділяють це захоплення, то одразу ж відкривається безліч цікавих можливостей влаштувати спільні велоподорожі та прогулянки на природу за місто, а можливо, і цілі велоекскурсії до сусідніх міст.

Отже гасло «Катайтесь на велосипеді й будьте здоровими!» у наш складний час, наповнений сукупністю негативних впливів, набуває неабиякого значення, оскільки важливою проблемою сучасного суспільства, що потребує негайного та постійного розв'язання, є малорухливий спосіб життя сучасної людини.

### ***Оздоровчий біг***

Циклічні рухові локомоції, що розкривають характеристику бігу, є одними з найбільш важливих рухів для забезпечення здоров'я сучасної людини. Їх виконання призводить до забезпечення гарної регуляції навантаження, що припадає на дихальну систему, дозволяє покращити діяльність серцево-судинної системи, активізує тонус різних м'язових груп, суглобів та зв'язок. Бігові рухи належать до найбільш природних рухів, що опановують діти із самого раннього віку.

Великою перевагою вправ з бігу є те, що вони не потребують спеціального спорядження, а їх виконання відбувається переважно на

відкритому повітрі в природних умовах. Якщо дитина швидко й спритно здатна бігати, то вона буде мати непересічний успіх беручи участь у рухливих іграх, естафетах, спортивних вправах та змаганнях. Позитивний вплив регулярних бігових вправ дозволяє забезпечити сталий розвиток витривалості та сприятливо позначається на поліпшенні фізичної працездатності.



Мал. 20. Оздоровчий біг

Особливості дозування бігових навантажень полягають у диференціюванні його у відповідно до рівня сформованості фізичних здібностей дитини та стану її індивідуальних особливостей: для ослабленої дитини доцільно пропонувати біг на короткі відстані за низького та середнього темпу, при цьому тренувана дитина здатна бігти на більш довші дистанції зі значно вищим темпом. Систематичні вправи з бігу позитивно відбиваються на процесі розвитку такої фізичної якості як витривалість. Здібність швидко подолати невелику дистанцію або, навпаки, наполегливо подолати більш довгу відстань може стати важливим умінням для людини за майбутнім фахом військового, пожежника, геолога тощо. Свідома щоденна реалізація потреби у бігу дозволяє забезпечити фізіологічно необхідну норму рухів, що безперечно є основою нормальної життєдіяльності функціональних систем організму людини.

Для забезпечення підтримки інтересу дітей до бігу важливо бігові завдання постійно поєднувати різноманітними ігровими діями. Одним з найбільш ефективних засобів, що дозволяють забезпечити підтримку такого інтересу є рухливі ігри та ігрові вправи.

**«Чия ланка швидше збереться»** [16, с. 72]

*Мета:* удосконалювати навички ходьби та бігу; виховувати увагу, пам'ять, організованість.

*Хід гри.* Діти шикуються у дві колони навпроти дорослого. На умовний сигнал (свисток, змах прапорцем) або команду «Кроком руш!» діти ходять колонами одне за одним або у своїй колоні перешиковуються у пари і ходять парами. На команду «Усі розійшлись!» вони розбігаються майданчиком (залом). На команду дорослого «Стій!» усі зупиняються і заплющують очі. Дорослий (змінюючи місце) «Один, два, три, швидко шикуйтеся у колони біля мене!» Перемагає ланка (колонна), яка швидше збереться. Гра повторюється.

Після 2-3 повторень дорослий дає команду «Стій!» Діти зупиняються і заплющують очі, а він у цей час змінює місця прапорців. Після команди «На місце!» діти розплющують очі та поспішають стати в колону проти свого прапорця. Перемагають ті, хто першим став у колону.

**«Квач»** [16, с. 74]

*Мета:* удосконалювати навички швидкого бігу; розвивати швидкість і спритність.

*Хід гри.* Діти стоять у різних кінцях майданчика. Одну дитину обирають «квачом», їй дають до рук кольорову стрічку, і вона стає посередині майданчика. Дорослий: «Квачик, квачик, раз, два, три, Швидше ти дітей лови!» «Квач» намагається когось наздогнати.

Той, кого він торкнувся, відходить убік. Гра завершується, якщо «квач» зловить трьох-чотирьох дітей (за домовленістю). Потім дорослий призначає «квачом» найспритнішу дитину, яку жодного разу не спіймали.

*Рекомендації до гри.* Спійманим вважається той, кого «квач» торкнувся, він відходить убік. Якщо «квач» протягом 30-40 с не може нікого спіймати, то необхідно призначити на цю роль іншу дитину.

**«Перебіжки»** [16, с. 75]

Гравці бігають у середньому темпі від однієї позначки до іншої. На відстані 20-30 м одна від одної креслять дві лінії (або призначають два дерева).

Гравці починають біг у середньому темпі від однієї позначки (дерева). Добігши до другої лінії, гравці розвертаються й повертаються назад бігом до першої. Стомившись, гравець припиняє біг. Гра триває, поки не залишиться найвитриваліший гравець – він і є переможцем.

«**Вусатий сом**» [16, с. 73]

*Мета:* удосконалювати навички бігу; виховувати увагу, швидку реакцію на сигнал.

*Хід гри.* На землі вихователь креслить лінію – це «берег», з одного боку «суша», з іншого – «вода». За допомогою лічилки обирають ведучого – це «сом». «Сом» живе у воді на відстані 4-5 м від «берега». Решта гравців стоїть там же, але на відстані 1,5-2 м, повернувшись обличчям до «берега», і вимовляючи слова: «Під камінням сом не спить, Сом вусами ворухить. Рибки, рибки, не чекайте, Всі на берег випливайте!» Після цих слів «рибки» тікають від «сома», а він намагається їх зловити. «Сом» не повинен виходити за лінію «берега». Спіймані у «воді» «рибки» залишають гру. Гра повторюється.

«**Плім**» [16, с. 73]

*Мета:* удосконалювати навички ходьби та бігу; розвивати вміння узгоджувати свої рухи з рухами інших.

*Матеріал:* музичний супровід – повільна і швидка музика.

*Хід гри.* Гравці стоять шеренгами біля чотирьох стін майданчика, узявшись за руки. Починає звучати повільна музика, усі шеренги сходяться в центрі та кланяються одна одній. Потім звучить швидка музика, і всі діти починають танцювати. Щойно музика замовкає, усі учасники повинні повернутися на місця у свої шеренги. Шеренга, яка вишикується першою, виграє.

«**Птахи і зозуля**» [16, с. 75]

*Мета:* удосконалювати навички бігу; розвивати спритність і швидкість.

*Хід гри.* На одному боці майданчика діти креслять невеликі кола. Це – «гнізда птахів». Одна дитина – «зозуля», вона стоїть осторонь і не має «гнізда». На слова дорослого: «Птахи у справах полетіли і гнізда-хатки залишили!» –

діти вибігають із «гнізд» урозтіч. «Зозуля» літає разом із ними: «З ними зозуленька літає, Собі хатиноньку шукає!» На слова: «Птахи, довго не літайте. Свої гніздечка відшукайте!» – діти біжать до своїх «гнізд», а «зозуля» намагається швидко зайняти яке-небудь «гніздо». Дитина, яка залишилася без місця, стає «зозулею».

*Рекомендації до гри.* Дорослому необхідно стежити, щоб діти бігали всім майданчиком і не «літали» близько від «гнізд».

**«Шпаки»** [16, с. 76]

Мета: удосконалювати навички бігу; виховувати увагу; учити швидко орієнтуватися в просторі.

Хід гри. На одному боці майданчика накреслені кола (діаметр 1 м) – «шпаківня». Усі діти – «шпаки», кількість їх непарна, тобто на одну дитину більше, ніж накреслено кіл, а у «шпаківню» може «залітати» тільки двоє «шпаків». Вихователь: «Навесні пташки чарівні Оселились у шпаківні. Пір'ячком виблискують, Пісеньки висвистують!» На слова дорослого: «Шпаки летять!» діти, наслідуючи політ шпаків, бігають майданчиком урозтіч. На слова: «Шпаки прилетіли!» – вони біжать до «шпаківень». Уважається, що дитина, яка спізнилася зайняти місце в «шпаківні», програє. Коли всі діти стануть у кола, вихователь говорить: «Шпаки полетіли». Діти знову бігають, а за сигналом займають місце у будь-якому колі. Програє той, хто спізнився. Гра повторюється кілька разів.

Рекомендації до гри. Якщо дітей у групі парна кількість, то у грі бере участь вихователь. Йому необхідно нагадувати дітям, щоб вони бігали якнайдалі від «шпаківень».

### **Особливості вибору та застосування фізичних вправ**

При організації процесу занять фізичними вправами батькам важливо точно знати та розуміти, який вид вправ вони будуть пропонувати для виконання рухових завдань дитиною, у якому вигляді вона буде їх виконувати та яким чином кожна конкретна вправа позначається на розвитку окремих фізичних здібностей. Сутність кожної рухової дії, її визначальний вплив

характеризується особливістю призначення, мети та завдання [18, 23]. Враховуючи особливості призначення кожної загальнорозвивальної вправи, які добираються для складання комплексу вправ (для ранкової гімнастики, фізкультхвилинки, фізкультпаузи, розминки тощо), їх систематизують на такі спеціалізовані групи.

**Першу групу** становлять вправи, які позитивно позначаються на формуванні правильної постави, правильному положенні голови, симетричному розташуванні плечей та інших парних частин тіла. Вправи, що входять до цієї групи, створюють найбільш ефективний оздоровчий вплив, адже сама сутність рухових дій, що закладені у конкретну вправу, передбачає створення усебічного позитивного впливу, спрямованого на забезпечення правильного фізичного розвитку. При виконанні вправ, що належать до цієї групи, особливої уваги передбачається надавати змісту технічних особливостей вправ, з метою ефективного забезпечення процесу рекреації, зміцнення та рівномірного розвитку м'язових груп, що мають за мету збереження природних вигинів хребта. Одним з найбільш важливих завдань, що має бути реалізовано батьками у процесі фізичного виховання у родині, є здійснення правильного показу дитині кожної вправи з організацією наступної допомоги в опануванні нових рухів. Ефективне та безпечне виконання будь-якої фізичної вправи, що належить до цієї групи передбачає надання безпосередньої допомоги та уважне спостереження та пояснення з боку батьків, щоб діти дотримували правильного положення окремих поз та положень.

**До другої групи** належать такі вправи, що у своїй структурі містять окремі елементи акробатики чи акробатичних дій. Систематичне застосування цих вправ у процесі фізичного виховання дитини вкрай позитивно позначається на розвитку таких її якостей як спритність, гнучкість та швидкість реакції. Більшість з цих вправ при виконанні потребують надання страховки з боку батьків. Для ефективного забезпечення максимальної безпеки при виконанні дітьми вправ цієї групи дорослим, при наданні страховки та допомоги, слід бути конче уважними та обережними.

Оскільки саме батьки найбільше зацікавлені у тому, щоб забезпечити сталий розвиток у дитини сміливості, виховувати уміння долати відчуття страху, що раптово може виникати як наслідок незвичного положення тіла у просторі або при швидкій зміні положень. Водночас важливо терпляче вчити дитину умінню впевнено орієнтуватися при прийнятті незвичних поз та положень доти, поки вона не навчиться подолати острахи і повністю не буде у змозі свідомо та із задоволенням виконувати різноманітні акробатичні вправи.

**Третя група** складається з рухливих ігор, основне завдання яких полягає у безпосередньому вдосконаленні таких рухових локомоцій як ходьба, біг, стрибки, метання, лазіння й кидки. Раціональне поєднання різноманіття цих природних рухів у ході рухливої гри, що має прості невибагливі правила дозволяє зробити їх максимально привабливими для виконання дітьми різного віку.

Активна участь у процесі рухливих ігор вимагає від дитини сумлінного дотримування сталих правил, привчає бути дисциплінованою, а також виховує уміння зосереджуватися. При цьому особливої уваги слід приділяти навчанню дитини умінню сприймати поразку. У більшості випадків проведення рухливої гри передбачає наявність колективу: дитина залюбки буде гратись, якщо у грі будуть брати участь її батьки, матусі, дідусі, бабусі, старші брати й сестри, а також однолітки.

До **четвертої групи** відносять вправи, що передбачають використання різноманітного обладнання (гімнастична стінка, гімнастична лава, гімнастична колода, похила дошка, гімнастичний кінь, гімнастичний місток, степ платформа, півсфера тощо) та інвентарю (гімнастична палиця, скакалка, обруч, еспандер, медбол, гантелі, фітбол, м'ячі різних розмірів тощо) як на відкритому повітрі, так і у приміщенні. До переліку таких вправ належать, наприклад, ходьба по обмеженій площі опори (піднята чи похилій площина: гімнастична лава, колода, дошка), лазіння драбиною або по гімнастичній стінці, повзання під різними перешкодами, перелазіння через різні перешкоди, стрибки через перешкоди (у висоту, у довжину), стрибки у глибину. При виконанні вправ цієї



групи важливо дотримуватися принципу поступовості у підвищенні вимог до дитини. Особливої уваги слід приділяти такому компоненту як винахідливість та креативність батьків, завдяки якій у звичайних домашніх умовах можна змайструвати для дітей різні цікаві прилади та перешкоди для забезпечення виконання різноманітних рухових дій: перелазіння, зістрибування, перестрибування й розгойдування, а це безсумнівно сприятливо відіб'ється на збагаченні діапазону рухів дитини. Не менш важливим засобом формування стійкого інтересу до виконання вправ для дитини будуть час від часу підготовлені у квартирі захопливі смуги перешкод, при подоланні яких вона буде тренувати фізичні якості такі як спритність, швидкість реакції, закріплювати різноманітні рухові дії. В умовах природного середовища (у сквері, парку, на галявині тощо) подібні смуги перешкод достатньо легко споруджуються за використання мотузок та природних засобів (гілки, стовбури, хащі, канавки, струмки тощо).

У ході подолання дітьми такого виду смуги перешкод забезпечується розвиток в них самостійності та цілеспрямованості. Також важливо особливої уваги приділяти орієнтуванню їх на якісне виконання, оскільки більшість цих вправ передбачає не стільки точність виконання, скільки швидку адаптацію до незвичайних умов.

**П'яту групу** складають вправи, яким притаманні музично-ритмічні рухи, за допомогою яких у дітей виховується граціозність, потреба усвідомленого виконання рухових дій, а також здатність поєднувати рухові дії з ритмом віршів, пісень, музичних ритмів. Важливим завданням є навчання дитини умінню слухати музику та розуміти її ритмічний характер з наступним поступовим переходом до невимушеного поєднання рухових дій з ритмічним характером музики. Батьки, з метою зацікавлення дітей при виконанні вправ, повинні уміти проспівати дитячу пісеньку, а також мати фонотеку дитячих пісень. Якщо дитина змістом рухових дій навчилась віддзеркалювати ритмічний малюнок та характер музики, як би поєднуючись з нею, то вона буде мати значні переваги для навчання у подальшому грі на музичному

інструменті, танцям, співу. Свідома потреба слухати музику є достатньо корисною для людини будь-якого віку.

Дотримання правил техніки безпеки при організації та проведенні занять фізичними вправами є одним найбільш з важливих завдань, що повинні постійно враховуватися батьками.

Сутність будь-якої рухової дії чи фізичної вправи, яку батьки виконують з дитиною, має бути правильно дібраною й гарно виконаною, що значною мірою зменшує або повністю виключає ймовірність завдання шкоди для здоров'я. Безперечно, дуже важливо при виконанні вправ забезпечити безпеку, страховку та допомогу дитині, проте водночас не виправданою буде й зайва боязкість та опіка, що може стати на заваді дитині виявляти самостійність у виконанні вправ [19]. Важливим також є контроль основних правил безпеки, яких слід дотримуватись при вихованні в дитині сміливості у ході виконання фізичних вправ:

1. При виконанні вправ, піднімаючи дитину, не допустимо тримати її тільки за кисті – обов'язково робити це тримаючи за передпліччя, оскільки кістки й м'язи зап'ястя ще не набули достатньої міцності. Найбільш безпечний спосіб підтримки дитини – за стегна. При виконанні акробатичних вправ дуже важливі правильні положення рук дорослого під час страховки чи допомоги, що мають запобігати формуванню неправильного вигину хребта та оберігають голову від невдалого повороту або удару. Раціонально обґрунтовані прийоми страховки та допомоги повинні ґрунтуватися на детальному знанні анатомії та функціональних можливостей дитини.

2. Опанувати техніку виконання кожної нової вправи слід повільно, поступово та з постійною страховкою та підтримкою дитини, щоб вона відчувала впевненість у своїх діях.

3. У подальшому при повторному виконанні вправ можна збільшувати темп їх виконання, зменшуючи поступово при цьому рівень допомоги дитині, щоб вона змогла якомога швидше виконати цю вправу самостійно. Проте дитині важливо постійно надавати допомогу та страховку.

4. Дитину слід навчати бути уважною на заняттях, що у подальшому дозволить свідомо дбати про власну безпеку при виконанні вправ (самостраховка). Важливо також привчити її не дозволяти собі необачності та недбалості при виконанні вправ.

5. Для дітей раннього віку тривале виконання статичних вправ зі значним рівнем напруження не рекомендується. Найкращим варіантом у такому випадку буде кількаразове повторення складної вправи.

6. У дошкільному віці не рекомендується протягом тривалого часу виконувати вис тільки на руках, оскільки ця вправа здатна спричинити надмірне навантаження на суглоби та загалом на плечовий пояс.

7. При навчанні лазінню (гімнастична стінка, жердина, драбина, дерево тощо) вгору, не варто дозволяти дитині підніматись вище того рівня, на якому можна надати їй страховку.

8. У ході проведення змагальних естафет не дозволяється використовувати небезпечні для життя дитини вправи та рухові дії. Вибір рухових дій та вправ, необхідних до використання слід здійснювати уважно та зосереджено.

9. Оскільки більшість дітей потребують саме зміцнення м'язів та випрямлення хребта у поперековому відділі, важливо уникати вправ, виконання яких може призвести до значного прогинання цієї частини хребта.

Кожен вид занять фізичними вправами передбачає здійснення ретельного добору інвентарю та зручного місця для занять.

Виконання будь-якої рухової дії спричиняє активізацію дихання дитини та збільшення споживання кисню для ефективного забезпечення метаболічних процесів. Саме тому важливість надання переваги заняттям в умовах природного середовища, зокрема й холодної пори року, має свої визначальні переваги, оскільки процес виконання вправи підсилює постачання крові киснем і можна дихати чистим, свіжим повітрям. Завадити проведенню заняття на відкритому повітрі можуть такі природні фактори як дощ, туман, хуртовина, ожеледиця, сильний вітер тощо. Проводячи заняття фізичними вправами з

дитиною у приміщенні батьки повинні вчасно потурбуватись про гарне попереднє провітрювання, а також обов'язково відкривати квартиру або вікно при виконанні вправ. Важливе місце у діапазоні рухових дій слід надавати безпечному виконанню акробатичних вправ та проведенню ігор.

Турбуючись про правила техніки безпеки своїх дітей, батьки повинні не дозволяти їм виконувати бігові та стрибкові вправи босоніж твердими вуличними поверхнями (бруківка, асфальт, бетон тощо), оскільки склепіння стопи в дошкільників тільки формується й тому вимагає еластичної опори. Найкраще для занять біговими та стрибковими вправами підходять ґрунтові стежки у парку, сквері, лузі або полі.

Виховання та підтримка свідомої потреби до занять фізичними вправами у дітей успішно досягається за допомогою використання різноманітних іграшок та предметів, які є у наявності вдома. Дитині подобається коли у неї є можливість виконувати такі дії: катати м'ячі, обручі тощо; кидати торбинку з піском, м'яч тощо; маніпулювати предметами, іграшками різного розміру, кольору й форми тощо; безпечно лазити, переступати, підніматися драбиною, гойдатися на трапеції тощо. Саме тому батькам слід завжди пам'ятати, що виховання та підтримка свідомої потреби в дитини отримувати задоволення від активних фізичних рухів та безпосереднього спілкування з природою. Чим менше дитина буде розпещеною комфортом, що супроводжується бездіяльністю та лінню, тим краще дитина буде підготовлена до повноцінної самостійної життєдіяльності.

Для занять фізичними вправами вдягати дитину слід у достатньо вільний одяг, щоб він не спричиняв ускладнень при виконанні рухів та забезпечував якомога більш вільний доступ повітря до шкіри дитини.

Знаходячись вдома, а також літньої пори на вулиці дітей при виконанні вправ найкраще вдягати у футболку та спортивні шорти. За теплої погоди вправи рекомендується виконувати босоніж. За більш прохолодної погоди – дітей потрібно вдягати у спортивний костюм та м'яке взуття.

Для занять взимку слід використовувати спеціальний одяг. На дитину краще надягати дві легкі светри, ніж комбінезон, через який не проходить повітря. По поверненні додому з катання на санчатах, ковзанах або лижах дитину необхідно одразу ж перевдягти у сухий одяг, перевзути й зігріти теплим напоєм.

Важливим завданням батьків постає не тільки залучення дитини до свідомого виконання різноманітних фізичних вправ та спорту, а й також уміння організовувати ці заняття: привчати дитину сумлінно дотримуватись режиму дня, забезпечити дотримання правил безпеки на заняттях, вдягати правильного спортивного одягу, добирати ефективні вправи, які сприятимуть фізичному розвитку дитини тощо.

Зміст програми оздоровчого та рекреаційного тренування родини має складатись з усіх доступних засобів фізичного виховання, що дозволяють ефективно відновити, підтримати та зміцнити здоров'я.

### **Спортивний куточок вдома – шлях до здоров'я дитини**

Для забезпечення повноцінного оздоровчого впливу рухових дій, відновлення, підтримання та покращення фізичного розвитку дитини важливо вдома (у квартирі, у будинку, у дворі тощо) обладнати спортивний куточок (спортивний комплекс). Обладнання такого куточка не становить складнощів: деяке обладнання можна придбати у спортивному магазині, інше – виробити самостійно. По мірі формування рухового досвіду дитини та розширення її інтересів спортивний куточок необхідно доповнювати більш складним інвентарем різноманітного призначення. Створений у домашніх умовах спортивний тренажер має містити у собі «шведську стінку», драбину, мотузкову драбину, трапецію, гойдалку, кільця, мішень для метання, кошик для закидання м'яча, канат.

Найбільш доцільно встановити спортивний комплекс ще до того часу, як дитина почне систематично відвідувати дитячий садок або школу. Адже будь-яка дитина незалежно від віку обожноє навчатися чомусь новому та опановувати нові рухові дії. Спортивний куточок, створений безпосередньо

вдома, дозволяє батькам розумно організовувати дозвілля своїх дітей, а саме сприяти розвитку, закріпленню та удосконаленню рухових навичок, отриманих на заняттях в освітніх закладах (дошкільний навчальний заклад, школа, КДЮСШ тощо), розвитку спритності, самостійності. Якщо житлові умови не дозволяють обладнати спортивний куточок, можна обмежитися деякими його окремими елементами.



Мал. 21. Спортивний куточок вдома

Розташовувати спортивний куточок у приміщенні слід за можливості ближче до вікна та світла, щоб він був гарно освітлений та отримував приплив свіжого повітря, біля зовнішньої стіни із широким вікном та балконними дверима.

Крім того в арсеналі кожної родини має бути комплект різноманітного спортивного інвентарю (футбол, еспандер, м'ячі різного розміру, скакалки, обручі, гантелі, гімнастичні палиці, ракетки для тенісу та бадмінтону, шашки, шахи тощо). Вельми цікавим для використання при проведенні вправ дитиною буде кольоровий шнур-коса (довжиною 60-70 см). Він сплітається із трьох різнокольорових шнурів, а його кінці обшиваються. На одному кінці шнура пришивається гудзик, а на іншому – петля. З таким шнуром можна виконувати вправи як з гімнастичною палицею, а зробивши з нього коло, можна використовувати для здійснення стрибків, лазіння через нього тощо. У грі такий шнур може виконувати роль «будиночка». Більшість родин для своїх

дітей з раннього віку купують санки, лижі, ковзани, самокати, велосипеди тощо.

Батьки повинні пам'ятати, що діти не завжди здатні самостійно організувати рухливі ігри, а тому потребують безпосереднього керівництва з боку батьків, які повинні познайомити їх із особливостями використання фізкультурного інвентарю, із правилами виконання рухових дій, змістом та правилами рухливих ігор.

### **Правила вибору спортивного інвентарю для занять фізичними вправами**

#### ***Ковзани***

Найголовніший момент при виборі ковзанів – це зручність, легкість і отримання задоволення від катання. Розмір ковзанів необхідно добирати максимально точно. Новачкам найкраще підходять ковзани з черевиками, що мають середню жорсткість та не дозволяють розтягненню зв'язок гомілковостопного суглобу. Особливу увагу варто приділити повноті черевика, адже від цього значною мірою залежить не тільки термін служби улюблених ковзанів, але й попередження отримання травм.

При виборі ковзанів для фігурного катання, слід добирати такі черевики, щоб вони не були занадто жорсткими. Примірявши ковзани та зав'язавши шнурки, слід встати і пройти у них приміщенням. При цьому людина не повинна відчувати ані найменшого дискомфорту – інакше під час катання по льоду буде відчуватись ще більший дискомфорт у ковзанах. Ногам у черевиках повинно бути зручно, а самі вони повинні досить щільно фіксуватися. Ковзани не повинні перешкоджати згину гомілковостопного суглобу при присіданні [52].

Крім цього, приміряти ковзани обов'язково необхідно у тих шкарпетках, у яких планується катання. Якщо планується відвідування критого катку, шкарпетки мають бути тонкими, а якщо відкритого – товстими. Правильність вибору черевика ковзана залежить насамперед від товщини шкарпеток, оскільки нога у ньому має бути гарно зафіксованою. І, безперечно, слід

орієнтуватись на те, наскільки є зручними ті чи інші черевики. Так само увагу слід звертати на заточування лез ковзанів, бо не усі моделі продаються із заточеними лезами. У будь-якому разі, незайвою буде заточка лез одразу ж після придбання ковзанів [52].

Також важливою є перевірка міцності кріплення леза до черевика.

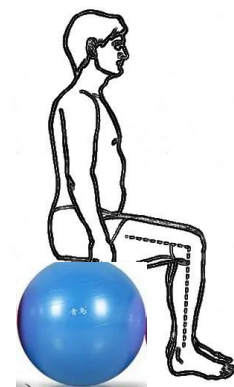
При цьому слід пам'ятати, що черевики не повинні у розмірі мати надто великий запас, вони можуть бути максимум на один розмір більшими. Правильно дібраний розмір черевика дозволить краще «відчувати лід», швидше та правильніше освоїти техніку катання [52].

### **Фітбол**

Існує декілька основних типів фітболів: просто фітбол (гладка куля), гімнастичний м'яч (з вушками або ручками, за які треба триматися), масажний м'яч (із шипами), ортопедична куля (на ніжках). Фітболи розрізняються за розміром (діаметр 45, 55, 65, 75 і 85 см) [22].

Для отримання максимального ефекту від такого чудо-м'ячика дуже важливим є правильний вибір фітболу.

Першим, на що слід звернути увагу – це матеріал. За своєю структурою він має бути однорідним, щільним та витримувати навантаження, що не менше за 150 кг. Друга неодмінна умова – розмір м'яча. Витримуючи навантаження до 300 кілограм, м'яч повинен відповідати ще деяким параметрам. М'яч вибирається так, щоб при сидінні на ньому стегно і гомілка утворювали кут що дорівнює 90-100° (мал. 22). Саме таке положення сприяє забезпеченню стійкості та симетричності людини на м'ячі, що є визначальною умовою збереження правильності постави. При положенні ніг з гострим кутом відбувається збільшення навантаження на суглоби, яке у край небажане при варикозах, артритах тощо [42].

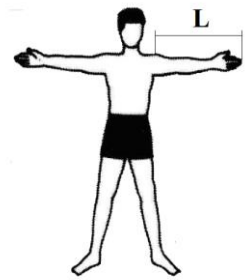


Мал. 22

Розмір фітболу можна також добирати відповідно до відстані (L) від плечового суглоба до кінця кисті руки (мал. 23). При довжині руки що менша за



55 см вибирається фітбол діаметром 45 см. Для довжини руки від 56-65 см рекомендується фітбол діаметром 55 см, а для довжини руки 66-68 см – 65 см. При довжині руки 80 см і більше добирається фітбол 75-85 см [22, 42].



Мал. 23

Якщо одразу вибрати м'яч-фітбол не вдалось, його можна вибрати відповідно до вашого зросту. Для зросту до 154 см вибирається фітбол діаметром 45 см. Зросту в межах 155-169 см відповідає фітбол діаметром 55 см, зросту 170-185 см – фітбол діаметром 65 см. Людям зі зростом 186-200 см рекомендується фітбол діаметром 75 см, а особам зі зростом 200 см і вище – фітбол діаметром 85 см [22].

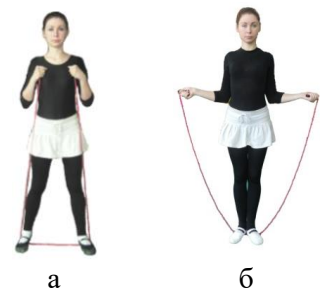
Особливу увагу при виборі фітболу необхідно звертати на такі його властивості як пружність, міцність, форма, розташування ніпеля, електростатичні властивості, пористість поверхні, колір м'яча.

### **Скакалка**

Розглянемо два основні способи вибору скакалки для занять :

➤ перший спосіб (мал. 24а): для цього необхідно стати на середину скакалки у положення «*стійка ноги нарізно*» та натягнути її вгору. Скакалку, якщо її кінці дістають пахв, можна вважати правильно дібраною відповідно зросту [46];

➤ другий спосіб (мал. 24б): для цього необхідно стати на середину скакалки у положення «*основна стійка*» та натягнути її, розводячи передпліччя в сторони [46].



Мал. 24

### **Обруч**

Характерною особливістю обруча є його округла форма. А це, у свою чергу, значною мірою визначає зміст вправ з його використанням. Для занять використовується дерев'яний, металевий або пластиковий обруч. Найбільш поширений обруч діаметром 80-90 см, а товщина його становить 1,5-2 см. На заняттях з дітьми дошкільного та молодшого шкільного віку рекомендуються менші за розміром обручі діаметр, яких становить 50-60 см [14].

Діаметр обруча можна вибирати відповідно до зросту. Для зросту, що менший за 135 см оптимальним буде обруч діаметром у 50-70 см. Зросту від 135 до 150 см відповідає обруч діаметром у 75 см. Для зросту у 150-160 см діаметр обруча становить 80 см. Зріст людини у 160-170 см передбачає використання обруча діаметром 85 см. Для вищих за 170 см діаметр обруча має становити 90 см [14].

### *Лижі*

Сутність правильного вибору лиж полягає насамперед у визначенні їх оптимальної довжини. Лижі для перегонів, спортивно-бігові лижі та лижі для туристичних походів рекомендується добирати відповідно до показників ваги і зросту лижника за такою схемою: до зросту лижника у (см) додати половину його ваги у кілограмах. Отримана сума становить рекомендовану довжину лиж. Тож, якщо зріст лижника становить 150 см, а його вага – 50 кг, то здійснюються такі розрахунки:  $(150 \text{ см} + 25 \text{ кг} = 175)$ . Отримана сума у 175 становить рекомендовану довжину лиж для такого лижника [12, 27].

Важливим антропометричним показником при виборі лиж постає вага лижника. Пояснення цьому просте і полягає у тому, що лижі достатньо слизькі і для класичного пересування на них потрібна утримуюча мазь, яка сприятиме прилипанню лиж до снігу під час поштовху, при якому ваговий прогин лижі випрямляється та зчіплюється зі сніговим покривом [12, 27].

Цей найбільш популярний спосіб вибору лиж, який використовують спортсмени, передбачає обов'язкове визначення центру ваги кожної лижі. Для цього лижник стає на лижі, які поставлені на рівну поверхню, носками черевиків до центра ваги лижі та розміщує вагу свого тіла на обидві лижі рівномірно. Лижі вважаються правильно дібраними, якщо можна аркуш паперу просунути під лижу на рівні вагового прогину. При цьому аркуш паперу у передньо-задньому положенні може переміщуватися до 40-45 см. Відхилення у бік зменшення або збільшення цього показника свідчить про невідповідність лиж щодо антропометричних показників лижника [12, 27].

Вибір лиж жінками передбачає зменшення наведених вище розрахункових показників на 5 см. Для осіб досить велетенської статури довжину обраних лиж варто збільшити як мінімум на 5 см.

Вибір лижних палиць як і вибір будь-якого іншого лижного екіпірування, не менш важливий для лижника. Палиці повинні бути міцними, пружними, легкими та красивими на вигляд. Лижні палиці складаються з ручки, древка, петлі для рук, наконечника та лапки. Матеріали, з яких виготовлені палиці, також різняться. Для їх виготовлення використовують бамбук, різні сплави металів, пластмасу, скловолокно тощо. Новачки цілком можуть користуватися простими палками. Для більш стійкого пересування новачку слід вибирати древко, звужене донизу. У цьому випадку центр ваги палки зміститься дещо вгору [12, 27].

Довжина палиці безпосередньо залежить від обраного способу катання: для класичного катання доцільно вибирати палиці на 25 або 30 см коротші за зріст, для ковзанярського стилю різниця зі зростом може становити 15-20 см.

При виборі ручки варто орієнтуватися на її зручність. Не слизькі матеріали (шкіра або пробка) набагато зручніші за пластик. Верхня частина ручки повинна бути широкою – це полегшує опору на палиці. Існують також анатомічні ручки із заглибинами під пальці – вони дуже зручні.

Від вибору правильного одягу для катання на лижах буде залежати комфорт, безпека і, звичайно ж, здоров'я. Одяг має бути легким, просторим, еластичним, багатошаровим, не слизьким і дуже теплим. Ідеальним варіантом стане спеціалізований костюм із флісової тканини (або іншого синтетичного матеріалу) та мембранної тканини з капюшоном. Бажано використовувати термобілизну, яка відводить вологу від тіла [12, 27].

При виборі рукавичок перевагу слід надавати шкіряним варіантам або виробам з якісного синтетичного матеріалу з якісним утеплювачем. На голову варто вдягти теплу спортивну шапочку, яка щільно прилягає до голови. Шкарпетки повинні бути міцними, високими (закінчуватися вище черевиків), добре обгортати ногу [12, 27].

## ПЕРЕЛІК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. 745 ігор для дошкільників / Уклад. О. А. Шевцова. Харків: Вид. група «Основа», 2010. 366 с.
2. Антонік В. І., Антонік І. П., Андріанов В. Є. Анатомія, фізіологія дітей з основами гігієни та фізичної культури: навч. посіб. Київ: «Видавничий дім «Професіонал», Центр учбової літератури, 2009. 336 с.
3. Арефьев В. Г. Основи теорії та методики фізичного виховання: підручник для студ. Київ: вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2011. 327 с.
4. Арзютов Г. Н., Бородин Ю. А. Двигательная активность в системе жизнедеятельности современного человека. *Физическое воспитание студентов*. Харків: ХГАДИ, 2010. № 3. С. 9-13.
5. Бабич В. І., Зайцев В. О. Проблеми та перспективи формування соціального здоров'я сучасних підлітків в Україні. *Педагогіка здоров'я: Зб. наук. праць VII Всеукр. наук.-практ. конф. (м. Чернігів, 7-8 квітня 2017 р.): [в 2 т.] / ред.. колегія: С. М. Шкарлет [та ін.]*. Чернігів, 2017. Т. 1. С. 39-44.
6. Бойчук Ю.Д., Зайцев В. О. Формування соціального здоров'я учнівської молоді у світлі завдань сучасної системи освіти. Сучасні здоров'язбережувальні технології: колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю.Д. Бойчука. Харків: Оригінал, 2018. С. 327-331.
7. Без гри немає і не може бути повноцінного дитячого розвитку. URL: [https://viktoriamfranc.blogspot.com/p/blog-page\\_46.html](https://viktoriamfranc.blogspot.com/p/blog-page_46.html). (дата звернення: 28.03.23)
8. Беленька Г. В., Богініч О. Л., Машовець М. А. Здоров'я дитини – від родини. Київ: СПД Богданова А. М., 2006. 220 с.
9. Богініч О. Л. Фізичне виховання засобами гри: навч.-метод. посіб. Київ: «Шкільний світ», 2007. 120 с.
10. Бріскін Юрій, Одинець Тетяна, Пітин Мар'ян, Сидорко Олег. Оздоровче плавання : навч. посіб. Львів: ЛДУФК, 2017. 200 с.
11. Вільчковський Е. С., Курок О. І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: навч. посібник. Суми: ВТД «Університетська книга», 2004. 428 с.

12. Ворона В. В., Ратов А. М. Лижний спорт: навч. посіб. для студентів вищих навчальних закладів напрямків підготовки «Фізичне виховання» і «Спорт» тренерів ДЮСШ та вчителів фізичної культури. Суми: СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2019. 202 с.
13. Гаращенко Л. В. Методики загартування в сучасному дошкільному закладі. *Дошкільне виховання*. 2010. №3. С. 16-20.
14. Гімнастичні вправи з обручем: метод. вказ. з самостійної роботи з дисципліни «Фізичне виховання» для студентів усіх спеціальностей / Укл.: В. В. Черняков, В. О. Зайцев, О. М. Дудоров, В. П. Самійленко. Чернігів: ЧНТУ, 2018. 63 с.
15. Данилко В. М. Формування фізичного здоров'я молоді у національних традиціях українського народу. *Молодий вчений*. 2018. № 4.2 (56.2). С. 41-44.
16. Дудіцька С. П., Медвідь А. М., Царик А. П. Рухливі ігри з методикою викладання: навч.-метод. посіб. Чернівці: ЧНУ імені Юрія Федьковича, 2020. 225 с.
17. Зайцев В. О. Організація оздоровчої роботи учнів основної школи у процесі позакласної діяльності з основ здоров'я. *Педагогічний альманах* : зб. наук. пр.; редкол.: В. В. Кузьменко та ін. Херсон : РІПО, 2012. Вип. 15. С. 34-38.
18. Засоби та методи розвитку фізичних якостей. Магльований А. В. та ін. Львів: ЛНМУ, 2019. 20 с.
19. Іваній І. В., Сергієнко В. М. Психологія фізичного виховання та спорту: навч.-метод. посіб. Суми: ФОП Цьома С. П., 2016. 204 с.
20. Івашковський В. В., Остапенко О. І., Тимчик М. В. Фізичне виховання учнів початкових класів у позакласній роботі загальноосвітніх навчальних закладів: навч.-метод. посіб. / за ред. М. Д. Зубалія. Кіровоград: Імекс-ЛТД, 2014. 172 с.
21. Компанець С. Г., Черняков В. В. Профілактика і корекція деформацій хребта та плоскостопості в школярів засобами фізичного виховання: метод. розроб. Чернігів: ЧОППО імені К. Д. Ушинського, 2015. 40 с.

22. Корносенко О. К., Даниско О. В., Демус Я. В. Фітбол-гімнастика при порушеннях постави: наук.-метод. посіб. Полтава: ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2022. 45 с.
23. Кривенко А. П., Желізний М. М. Гімнастика (теоретичні відомості): навч. посібник. Чернігів: НУЧК, 2019. 120 с.
24. Круцевич Т. Ю., Воробйов М. І., Безверхня Г. В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді : навч. посіб. Київ: Олімпійська література, 2011. 224 с.
25. Лашко В. П., Сідаш О. О., Астахов В. А. Плавання. Теорія та методика: навч-метод. посіб. Дніпропетровськ, 2015. 189 с.
26. Мединський Сергій, Окопний Андрій, Баклицька Ольга. Педагогічні погляди В. О. Сухомлинського щодо здоров'язбереження та формування здорової особистості. *Василь Сухомлинський* [Текст]: наук. праці / упоряд. та наук.ред. П. Сікорський, Д. Герцюк Львів: Бадікова Н. О., 2018. С. 103-109.
27. Пеньковець В. І., Пеньковець Д. В. Лижний спорт (лижні гонки, біатлон): навч. посіб. для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту. Чернігів: ЧНПУ, 2015. 257 с.
28. Петренко Н. В. Фізичне виховання: метод. реком. Миколаїв: МНАУ, 2022. 34 с.
29. Пилипей Л. П. Основи фізичного виховання для самостійних занять студентів закладів вищої освіти: навч.-метод. посіб. Суми: СДУ, 2020. 89 с.
30. Практичні матеріали до комплексної програми з фізичного виховання у 1-4 класах (студентам практикантам, вчителям початкових класів, вчителям фізичної культури): метод. реком. / Л. Р. Айунц та ін. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2007. 120 с.
31. Присяжнюк С. І. Особливості методики розвитку фізичних якостей учнів початкових класів загальноосвітньої школи. Київ: Видавничий центр НУБіП України, 2014. 338 с.
32. Присяжнюк С. І. Фізичне виховання: навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2008. 504 с.

33. Ремзі І. В., Аксьонов В. В., Аксьонов Д. В. Методика навчання плаванню: навч.-метод. посіб. Харків, 2020. 143 с.
34. Рухливі ігри з методикою викладання: навч. посіб. / уклад.: Г. В. Безверхня, А. А. Семенов, М. М. Килимистий, Р. В. Маслюк. Умань: ВПЦ «Візаві», 2014. 104с.
35. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів: навч. посіб. Київ: Олімпійська література, 2001. 439 с.
36. Фізичне виховання підлітків у позакласній роботі загальноосвітніх навчальних закладів: навч.-метод. посіб. Ю. Є. Докукіна, Г. А. Коломоєць, М. В. Тимчик; за ред. М. В. Тимчика. Кіровоград: Імекс-ЛТД, 2014. 172 с.
37. Фізичне виховання: практикум з техніки безпеки / Ю. О. Усачов, В. В. Білецька, Ю. В. Данільченко. К. : НАУ, 2014. 40 с.
38. Формування здорового способу життя молоді: навч.-метод. реком. / Авт. колект.: Т. Андріученко та ін. (кер. авт. колект. Т. Андріученко). 2-ге вид. Київ: Бланк-Прес, 2019. 120 с.
39. Черненко В. В., Черненко Л. П. Навчання плаванню дошкільників та молодших школярів: метод. вказівки. Умань: ВПЦ «Візаві», 2008. <https://naurok.com.ua/navchannya-plavannyu-doshkilnikiv-ta-molodshih-shkolyariv-191726.html>.
40. Черненко С. О. Теорія й методика фізичного виховання: навч. посіб. у 2 частинах. Краматорськ: ДДМА, 2021. Частина 1. 215 с.
41. Черняков В. В. Загальнорозвивальні вправи у режимі дня дошкільнят: навч. посіб. Чернігів: ЧНПУ імені Т. Г. Шевченка, 2013. 236 с.
42. Черняков В. В., Желізний М. М. Загальнорозвивальні вправи з м'ячем у школі: навч. посіб. для студентів та вчителів. Чернігів: ЧНПУ імені Т. Г. Шевченка, 2012. 116 с.
43. Черняков В. В., Желізний М. М. Збірник гімнастичних вправ без предметів: метод. розробка для студентів пед. вузів. Чернігів: ЧДПУ імені Т.Г. Шевченка, 2006. 56 с.

44. Черняков В. В., Желізний М. М. Збірник гімнастичних вправ з м'ячем: довідник до курсу «Гімнастика та методика її викладання» для студентів пед. вузів. Чернігів: ЧНПУ імені Т.Г. Шевченка, 2013. 52 с.
45. Черняков В. В., Желізний М. М. Збірник гімнастичних вправ з палицею: метод. розробка для студентів пед. вузів. Чернігів: ЧДПУ імені Т.Г. Шевченка, 2008. 60 с.
46. Черняков В. В., Литвин Т. С. Збірник гімнастичних вправ зі скакалкою: довідник до курсу «Гімнастика та методика її викладання» для студентів пед. вузів. Чернігів: ЧНПУ імені Т. Г. Шевченка, 2015. 56 с.
47. Шепеленко Т. В., Буц А. М., Бодренкова І. О. Фізичне виховання у формуванні здорового способу життя: навч. посіб. Харків: УкрДУЗТ, 2018. 125 с.
48. Шиян Б. М., Омеляненко І. О. Теорія і методика фізичного виховання школярів: навч. посіб.: в 2 ч. Ч. 1. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2012. 272 с.
49. Шиян Б. М., Омеляненко І. О. Теорія і методика фізичного виховання школярів: навч. посіб.: в 2 ч. Ч. 2. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2012. 304 с.
50. Шутько В. В. Теоретичні основи фізичного виховання: навч. посіб. Кривий Ріг: КДПУ, 2018. 94 с.
51. Юшковська О. Г., Круцевич Т. Ю., Середовська В. Ю., Безверхня Г. В. Самостійні заняття з фізичного виховання: навч. посіб. Одеса: ОНМедУ, 2012. 364 с.
52. Як вибрати ковзани. URL: <http://kafedam.pp.ua/3668-yak-vibrati-kovzani.html>. (дата звернення: 25.03.2023)



НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНЕ ВИДАННЯ

**ЧЕРНЯКОВ**

**Володимир Володимирович**

доцент, кандидат педагогічних наук,  
доцент кафедри фізичної реабілітації

**ЗАЙЦЕВ**

**Володимир Олексійович**

доцент, кандидат педагогічних наук,  
завідувач кафедри фізичної реабілітації

**РИДЗЕЛЬ**

**Юрій Миколайович**

доцент, кандидат економічних наук,  
доцент кафедри фізичної реабілітації

## ***ОСНОВИ ОЗДОРОВЧОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА РЕКРЕАЦІЇ ДІТЕЙ У РОДИНІ***

Навчально-методичний посібник

для здобувачів вищої освіти спеціальностей

017 – Фізична культура і спорт (освітній ступінь бакалавр)

227 – Фізична терапія, ерготерапія (освітній ступінь бакалавр)

Технічний редактор: *В. В. Черняков*

Комп'ютерна верстка  
та макетування: *В. В. Черняков, В. О. Зайцев*

Комп'ютерний набір: *В. В. Черняков, Ю. М. Ридзель*